



CÔNG BỐ KẾT QUẢ 30 NĂM NGHIÊN CỨU VỀ ÁP HUYẾT ĐỂ TÌM BỆNH CỦA MÔN HỌC KHÍ CÔNG Y ĐẠO VIỆT NAM

NGHIÊN CỨU VỀ ÁP HUYẾT ĐÔNG Y KHÍ CÔNG ĐÃ TÌM RA NGUỒN GỐC CỦA NHIỀU BỆNH NAN Y

A-XÁC NHẬN LÝ THUYẾT KHÍ HUYẾT KINH MẠCH

B-NHỮNG KẾT QUẢ THỰC NGHIỆM CỦA ĐÔNG Y KHÍ CÔNG QUA MÁY ĐO ÁP HUYẾT

I- Nhờ máy đo áp huyết trên huyết, tìm được áp huyết thật và áp huyết giả :

- 1- Bệnh áp huyết giả**
- 2- Phân tích những trường hợp áp huyết giả gây ra bệnh nan y, tây y tìm không ra nguyên nhân.**

II- Những kinh nghiệm chữa bệnh nhờ vào máy đo áp huyết ở tâm khí

- 1- Bệnh đau tê tay trái :**
- 2- Bệnh đau tay dơ lên cao không được :**
- 3- Bệnh đau hai tay 3 năm**
- 4- Bệnh đau cứng cổ gáy vai tay**
- 5- Một nữ bệnh nhân bị đau tê tay phải đã mấy tháng, nắm bàn tay vào không chặt, cầm vật gì cũng không chắc, uống thuốc tây y không bớt.**
- 6- Nam bệnh nhân khai đau tê cổ tay trái hơn một tháng.**
- 7- Nam bệnh nhân khai đau cổ tay trái, cử động đau, 5 ngón tay và bàn tay tê cứng nắm vào không chặt.**
- 8- Nam bệnh nhân khai bệnh tê đau bàn tay và cổ tay phải, không có sức cầm ly nước..**
- 9- Nữ bệnh nhân khai tê đau cổ tay phải, bàn tay nắm không chặt 5 ngón được.**
- 10- Nữ bệnh nhân bị đau cánh tay dưới và cổ tay bên trái .**

- 11- Nam bệnh nhân khoảng 45 tuổi khai bệnh mất ngủ kinh niên, chóng mặt đi lão đảo, nặng đầu, đau nhức cổ gáy vai, đã dùng nhiều loại tây dược hơn 1 năm không có kết quả
- 12- Bệnh mất ngủ đặc biệt phải đeo mask oxy.
Chữa ngọn theo tây y và chữa gốc theo đông y-khí công
- 13- Té cầu thang trật cột sống cổ
- 14- Thoái hóa đốt xương cổ làm vẹo đầu cổ thành tật nghiêng lệch về bên phải
- 15- Bị đau vẹo cổ sau một đêm ngủ dậy
- 16- Bệnh phong thấp co rút gân tay chân không đi được
- 17- Bệnh đau nửa đầu (migrain =thiên đầu thống)
- 18- Nữ bệnh nhân khai đau đầu như búa bổ từ 3 năm nay, đã chữa đông tây y và châm cứu không khỏi, càng ngày càng nặng, cơ thể gầy yếu, suy nhược, tiêu chảy thường xuyên, mất ngủ nhiều năm.
- 19- Nam bệnh nhân chóng mặt đau nửa đầu (migrain) đã nhiều năm, dùng thuốc tây y nhiều năm không khỏi.
- 20- Bệnh Angine, đau nửa đầu trái, mạch đập nhanh đang uống thuốc APO Bisprolol để giữ mạch dưới 60 nhịp /phút.
- 21- Nữ bệnh nhân khai đau nhức nửa đầu bên phải (migrain), có bệnh hở van tim phải
- 22- Nam bệnh nhân khai đau nhức nửa đầu.
- 23- Bệnh có nước ở lỗ lũng trên xương cổ gáy, tây y đòi mổ trám lại lỗ lũng.
- 24- Bệnh đầy hơi dư acide trong bao tử.
- 25- Cháu bé 3 tuổi bị ung thư máu
- 26- Nam bệnh nhân khoảng 60 tuổi khai bệnh : Áp huyết cao, đau lưng, ung thư tuyến tiền liệt, tiểu đêm, đau đầu gối, chân sưng :
- 27- Bệnh méo miệng do biến chứng của mổ bướu não sau tai phải.
- 28- Bệnh Bell's palsy : Liệt mặt, méo miệng, mắt nhắm đã 4 năm.
- 29- Nam bệnh nhân khai áp huyết cao đang dùng thuốc tây y, áp huyết đã ổn định, sưng tuyến tiền liệt, đau vùng bẹn trái, cứng khớp gối không co vào được, chóng mặt, đau nửa đầu phải, tây y tìm không ra bệnh.
- 30- Nữ bệnh nhân (ở Toronto) khai bệnh khó thở vì nghẹt cuống họng, hơn 1 tháng ăn hay uống nuốt không vào đều bị nôn ra, mỗi ngày ợ hơi ra rất nhiều lần, bụng cứng, sụt 10 kgs, tây y tìm không ra bệnh.
- 31- Một bệnh nhân nam có dấu vết mổ lồng ngực, thay động mạch tim, biến chứng lưỡi bị co rút không nói được, miệng hở không khép kín môi, lúc nào cũng chảy nước dãi, không ngậm miệng thở bằng mũi được, bụng cứng.
- 32- Nam bệnh nhân khai đau lưng và chân :
- 33- Cảnh báo : Một trường hợp thoát chết kịp thời do áp huyết tụt xuống thấp vì thuốc
- 34- Cách chữa Bệnh rối loạn cao áp huyết
- 35- Cách chữa thoái hóa đốt sống cổ, cao cholesterol và đường trong máu
- 36- Cách chữa bệnh: Thoái hóa khớp, đau tay, cảm cúm, áp huyết, tiểu đường, bao tử sưng huyết...
- 37- Ung thư sọ não
- 38- Bệnh tâm thần :
- 39- Bệnh Fibromyalgie (đau nhức thần kinh gân cơ)

CÔNG BỐ KẾT QUẢ 30 NĂM NGHIÊN CỨU VỀ ÁP HUYẾT ĐỂ TÌM BỆNH CỦA MÔN HỌC KHÍ CÔNG Y ĐẠO VIỆT NAM

KHÁM PHÁ MỚI VỀ ÁP HUYẾT ĐÔNG Y KHÍ CÔNG ĐÃ TÌM RA NGUỒN GỐC CỦA NHIỀU BỆNH NAN Y

Trong cơ thể con người, giải thích theo đông y gồm 2 phần khí và huyết, phần khí là sự sống, thì vô hình không nhìn thấy được nhưng có thể đo được bằng máy móc, đơn vị nhỏ nhất của khí huyết là tế bào, giống như một quốc gia, đơn vị nhỏ nhất là con người, phải có một tổ chức để tập hợp những con người này thành hệ thống mới có thể điều khiển được quốc gia hùng mạnh phú cường. Do đó quốc gia nào cũng có những phủ, bộ để điều hành việc nước, cơ thể con người cũng không ngoại lệ.

Quốc gia nào cũng có phủ bộ như phủ tổng thống, phủ thủ tướng, các bộ an ninh, quốc phòng, ngoại giao, tư pháp, nhân dụng hay lao động, giáo dục, y tế, khoa học kỹ thuật, kinh tế thương mại, tài chính, nông lâm nghiệp, giao thông vận tải, viễn thông... để tập hợp con người vào trong những hệ thống tổ chức điều hành việc nước, những thí dụ này giống như trong cơ thể có lục phủ ngũ tạng để điều hành những tế bào khí huyết hoạt động giúp cơ thể khỏe mạnh không bệnh tật.

Trong xã hội, con người có nhiều ngành nghề khác nhau, khi tập trung lại về chuyên môn, họ lệ thuộc gián tiếp vào hệ thống chuyên ngành trung ương, nhưng lại trực tiếp hoạt động trong một cơ quan liên ngành, như cơ quan thanh tra, tòa hành chính tỉnh, cơ quan thuế vụ,... những cơ quan này bắt buộc nước nào cũng có sẵn, đó là những cơ quan liên ngành tập trung nhiều người có ngành nghề khác nhau cùng làm việc chung trong một cơ quan có liên hệ với nhiều phủ bộ. Do đó chúng ta không lấy làm lạ, trong cơ thể chúng ta, đông y chia ra lục phủ ngũ tạng, mà theo giải phẫu cơ thể học thì có nhiều cơ quan hơn 5 tạng 6 phủ không những là tâm, can, tỳ, phế, thận, tiểu trường, tam tiêu, tâm bào, vị, đại trường, bàng quang, mà còn có bộ óc, những tuyến hạch, vú, cơ quan sinh dục trong và ngoài, ... không thuộc tạng nào, vì do nhiều tạng phủ kết hợp để cùng làm một nhiệm vụ riêng.

Thí dụ bệnh ở cơ quan sinh dục khi có vấn đề như không có khả năng sinh sản thuộc trứng hay tinh trùng, phải chữa vào huyết ở tỳ thuộc thổ để giúp ăn ngon sinh máu, chữa ở gan thuộc mộc giúp cung cấp máu, chữa ở thận thuộc thủy kích thích tuyến hạch giúp sinh kích thích tố nam nữ, chữa ở tâm hỏa tác động thần kinh giúp hưng phấn hay ức chế, giúp điều hòa nhiệt độ...

Thí dụ cơ quan sinh dục ngoài của nam không cương cứng cũng do gan không cung cấp máu, do thần kinh suy nhược không hưng phấn, nếu có cương cứng có hưng phấn, có khoái cảm nhưng chức năng thận suy không tạo tinh trùng, không có trứng cũng không sinh sản được, còn vấn đề sưng đau đông y xếp vào loại tắc khí và huyết.

Thí dụ ở vú cũng liên hệ đến nhiều tạng phủ liên quan như thần kinh thuộc tâm và can, đến sữa thuộc tỳ vị, đến gan, đến phổi để trao đổi oxy, và nhiệt độ để bảo quản sữa đúng tiêu chuẩn theo từng ngày từng tuần phù hợp với tháng tuổi em bé...

Hệ thống tuyến hạch, hệ miễn nhiễm..cũng là cơ quan liên ngành do tạng phủ phụ trách, có những chức năng chung và riêng nối với nhau bằng hệ thống thần kinh, bằng những chùm thần kinh đông y gọi là huyết để điều chỉnh điều động những đơn vị tế bào khí huyết hoạt động giữ quân bình ngũ hành của lục phủ ngũ tạng, nếu những tế bào này chỉ có huyết mà không có khí là một tế bào chết không còn hoạt động được.

Cho nên nếu không hiểu những cấu trúc tế bào khí huyết vừa theo chức năng tạng phủ, nuôi dưỡng duy trì sự tồn tại và phát triển tạng phủ, vừa duy trì chức năng hoạt động liên ngành, nên khi cơ thể bị bệnh, nếu chỉ chữa vào cục bộ cắt bỏ cơ quan đó sẽ để lại những hậu quả nghiêm trọng cho cả một tổng thể.

Thí dụ cơ quan hành chính của một tỉnh cũng là cơ quan liên ngành có đóng góp vào sự phát triển của một quốc gia, như phát triển mạnh về nông nghiệp, về thương mại, về kinh tế..., nếu khi tỉnh đó suy yếu do nhiều nguyên nhân như trung ương không thường xuyên đến thanh tra liên ngành về giáo dục, y tế, giao thông, phát triển nông ngư nghiệp, ngân hàng, tài chính, an ninh... hay ngược lại do tỉnh không liên lạc viễn thông, do hệ thống giao thông xấu, do nhân sự kém tài do thiếu tu nghiệp tay nghề...lúc đó chính quyền trung ương cần phải chỉnh sửa ngay từng phần trong hệ thống hành chính của tỉnh trước khi tỉnh trở thành một thành phố chết phải phá hủy cơ sở vật chất của tỉnh ấy, như thế sẽ để lại hậu quả là những đơn vị nhỏ là con người trong tỉnh không có công ăn việc làm, sẽ đói rách, nghèo khổ, bệnh hoạn, mất an ninh vì trộm cướp...đó là một quốc gia có một tỉnh có những tế bào con người bị mất đi những chức năng hoạt động trong một tổ chức của tỉnh làm suy yếu cho cả một nước, giống như tế bào trong con người bị xáo trộn mất chức năng hoạt động bình thường của nó mới gây ra bệnh tật cho con người.

Cho nên cách chữa bệnh của đông y không cắt bỏ một cơ quan nào, vì theo quan niệm *phòng bệnh hơn chữa bệnh*, phải chữa trước khi một cơ quan hư hỏng, nghĩa là chữa bệnh khi bệnh chưa thành hình, đó là nguyên tắc của đông y.

Hệ thống tổ chức trong con người hoàn chỉnh hơn hệ thống tổ chức của một quốc gia. Khi đơn vị nhỏ nhất là tế bào trong con người đã có rối loạn khí huyết, rối loạn chức năng, nó đã được truyền tín hiệu qua hệ thống thần kinh giao cảm báo động lên não để kịp thời điều chỉnh chức năng tạng phủ sửa chữa những sai sót hư hỏng, đó là những dấu hiệu phát hiện được trên lâm sàng qua bắt mạch.về khí huyết mà đông y có thể biết trước được, chứ không đợi hình thành bệnh làm tổn thương cơ sở lúc đó tây y mới biết được thì đã quá muộn.

Ngày nay, may mắn thay, nhờ khoa học tiên bộ, ngành y khoa tây y có nhiều máy móc thử nghiệm chính xác, nhưng lại thiếu phần liên kết lý luận tổng hợp như đông y, nên chỉ chữa vào ngọn mà không chữa vào gốc bệnh, vì hiện nay tây y chỉ mới bước vào lãnh vực đông y từng phần, những phần nào mà tây y thấy là cụ thể, còn tránh né lý luận theo *định đề ngũ hành tạng phủ*, mà tây y cho là mơ hồ, tránh né yếu tố khí, chỉ đang khai thác yếu tố huyết, và một phần đang nghiên cứu yếu tố tâm lý thần kinh, yếu tố dinh dưỡng theo cách nhìn của tây y, chứ không theo cách nhìn sự biến dịch ngũ hành tạng phủ và cách chữa bệnh theo *nguyên tắc điều chỉnh yếu tố tinh-khí-thần hòa hợp* cho cả một tổng thể.

Môn học Khí Công Y Đạo ra đời mục đích liên kết kiến thức đông tây y qua sự kiểm chứng đơn vị tế bào khí huyết bằng máy móc của tây y, vừa để kiểm chứng lý thuyết đông y theo

ting thần khoa học, vừa hé mở ra những kiến thức của đông y đem áp dụng bổ sung vào khoa chữa bệnh của tây y một cách cụ thể để làm sáng tỏ hơn về lý thuyết kinh mạch huyết đạo qua công trình nghiên cứu đề tài về áp huyết sau đây :

KHÁM PHÁ MỚI VỀ ÁP HUYẾT ĐÔNG Y KHÍ CÔNG ĐÃ TÌM RA NGUỒN GỐC CỦA NHIỀU BỆNH NAN Y

Lý thuyết về kinh mạch huyết đạo của đông y mọi người tưởng mơ hồ vì từ trước đến nay không ai chứng minh được sự khí hóa của lục phủ ngũ tạng về khí, về huyết, về tam tiêu có thật hay không. Nhưng ngày nay nhờ có máy đo áp huyết đem áp dụng vào huyết đạo trên kinh mạch mới phát hiện ra nhiều điều ngạc nhiên lý thú về sự chính xác của lý thuyết kinh mạch đã có cách đây mấy ngàn năm.

Trước hết về quan điểm của tây y, chúng ta giải thích thế nào khi đo áp huyết ở tay trái như bình thường mà tây y đã sử dụng để đo áp huyết của tim mạch, nhưng máy lại cho kết quả một số khác nếu bấm thêm ở một huyết.

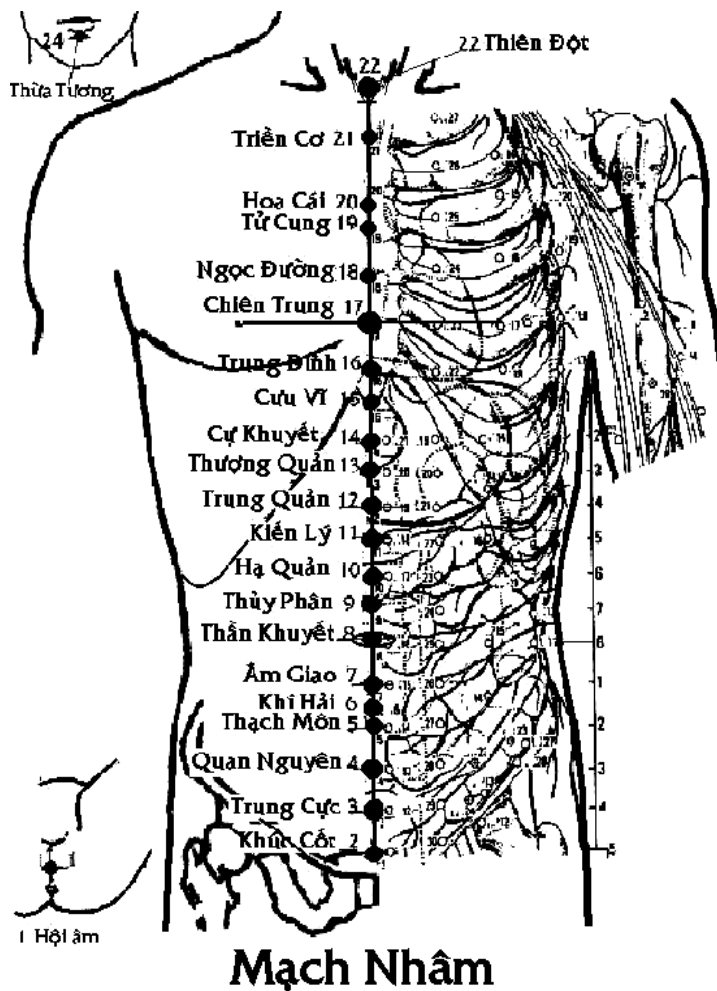
Thí dụ như một người đo áp huyết tim mạch ở tay trái là 145/90mmHg mạch 75, nhưng vẫn để máy nguyên vị trí tay trái, chỉ cần dùng một ngón tay cái ấn đè vào huyết dưới mỏm xương ức, áp huyết sẽ chỉ ra một kết quả khác như 220/120mmHg mạch 75, hay ấn đè vào huyết Khí Hải, áp huyết sẽ xuống thấp còn 130/85mmHg mạch 75.....

A-XÁC NHẬN LÝ THUYẾT KHÍ HUYẾT KINH MẠCH

Nếu giải thích theo tây y là áp huyết của tim mạch, thì áp huyết 220/120mmHg mạch 75 này sẽ gây tai biến mạch máu não làm chết người. Trong khi đó bệnh nhân không có vẻ gì là mệt do tim mạch.

Nhưng giải thích theo đông y khí công về lý thuyết kinh mạch của đông y, trong cơ thể có rất nhiều khí của tạng phủ. Do đó câu nói: *Ý ở đâu khí ở đó, Khí ở đâu, Huyết ở đó*, như vậy khí huyết của tạng phủ đều chạy trên các ống mạch. Khí của tim đông y gọi là tâm khí chạy ra mạch, nên tây y đã phát minh ra máy đo áp huyết tim mạch, nhưng theo đông y, khí của tất cả tạng phủ cũng đều chạy trên các ống mạch ở tay, vì thế đông y mới có phương pháp bắt mạch ở cổ tay để tìm bệnh của lục phủ ngũ tạng và bệnh của các cơ quan liên ngành, nên thầy thuốc đông y khi bắt mạch ở phụ nữ cũng biết được mạch có thai hay không....

Ngày nay nhờ vào máy đo áp huyết, đông y khí công đem áp dụng vào môn khoa học thực dụng để đo khí huyết thử nghiệm ở can khí (khí của gan), vị khí (khí của bao tử), tỳ khí (khí của lá lách), phế khí (khí của phổi), thận khí (khí của thận), bàng quang khí, tiểu trường khí, đại trường khí ... qua một huyết đại diện của tạng phủ trên mạch Nhâm, ở đoạn trung tiêu, như huyết Cưu Vĩ, Cự Khuyết, Thượng Quán, Trung Quán, Kiến Lý, Hạ Quán, Thủy Phân, Thần Khuyết, Âm Giao, Khí Hải, Quan Nguyên, Trung Cực... sẽ thấy các con số của máy đo áp huyết đều khác nhau. Điều đó chứng minh áp lực khí của lục phủ ngũ tạng có thực và đo được



Khi cơ thể bị bệnh đều do xáo trộn khí làm xáo trộn huyết, do bởi nguyên nhân *thinh-khí-thần* khiến cho đơn vị nhỏ nhất trong con người là tế bào khí huyết cũng bị biến đổi, ngày xưa thầy đông y biết được nhờ vào bắt mạch, ngày nay thầy thuốc nếu không muốn bắt mạch, có thể dùng máy đo áp huyết ở hai cánh tay cho ra những con số khác nhau, chúng ta cũng có thể biết được *bệnh hư thực hàn nhiệt* ở tạng phủ nào một cách chính xác, không thể phủ nhận được. Do đó, môn Khí Công Y Đạo dùng máy đo áp huyết để đo khí và huyết của kinh mạch trong đông y thay vì bắt mạch theo kiểu cổ điển.

Theo tây y, máy đo áp huyết dùng để đo áp huyết tim mạch ở cánh tay trái, chia ra theo tiêu chuẩn định bệnh như sau :

Áp huyết thấp khi số đo dưới 110/70mmHg mạch dưới 60

Áp huyết trung bình lý tưởng của một người không có bệnh áp huyết có số đo từ 120-130/80-90mmHg mạch 70-80

Áp huyết cao khi có số đo trên 140/90mmHg mạch trên 80.

Nhưng trong quá trình nghiên cứu về đề tài áp huyết, chúng tôi đã kiểm chứng, đặt ra được tiêu chuẩn thế nào là khí thực, khí hư, huyết thực, huyết hư, thế nào là hàn, thế nào là nhiệt.

Thí dụ số đầu tiên tây y gọi là số đo của tâm thu là tim bóp vào để đẩy máu chạy ra khỏi tim làm giãn nở ống động mạch lớn ra, nếu cao hơn 140 là khí thực, nếu dưới 110 là khí hư.

Số đo thứ hai là tâm trương, tim mở ra để hút máu trở về tim làm ống mạch thu hẹp lại, nếu lớn hơn 100 sẽ làm cho van tim bị hẹp dần, do đó van tim phải co bóp nhiều lần mới đưa đủ máu trở về tim, nếu số đo dưới 70 hay 65 là van tim bị hở không đóng chặt để giữ được máu vào tim.

Số đo của mạch cao hơn 90 thuộc về nhiệt, nếu trên 120 là cơ thể đang bị sốt. Nếu số đo của mạch dưới 65 là cơ thể bị hàn, dưới 60 đến 50 là sốt rét.

Nếu đo áp huyết của một người lớn tuổi có số đo như sau : 225/95mmHg mạch 70, đông y khí công kết luận bệnh nhân này khí thực, huyết và mạch không có bệnh. Cách đây 30 năm khi còn ở Saigon, tôi đã có thử đưa áp huyết của bệnh nhân này xuống 160/90mmHg mạch 70, cơ thể ông cụ cảm thấy khó thở, yêu cầu tôi đưa áp huyết lên cao trở lại đến 180/90mmHg mạch 70, ông cụ lại cảm thấy khỏe mạnh hơn trước, khi để ống nghe mạch ở tim thì không nghe tiếng tim đập, nhưng để ống nghe dưới xương ức thì nghe rõ như tiếng trống đập rất đều 70, chứng tỏ trường hợp này ông cụ bị bệnh tim thông do ống mạch bị giãn.

Thực ra, chỉ trong các phòng cấp cứu của bệnh viện tây y có đủ máy móc theo dõi tình trạng bệnh, trên máy hiện đủ các thông số về tim mạch, áp huyết, nhiệt độ, hơi thở...những con số này thay đổi thường xuyên tùy vào cách chữa đúng hay sai của bác sĩ, nhưng không có lối suy nghĩ lý luận theo kiến thức đông y, mới bỏ qua những mối liên kết tổng thể ngũ hành hiện trên máy.

Có nhiều lúc, tôi đến bệnh viện để cấp cứu người quen, tôi thấy hơi thở yếu, nên điều chỉnh lại hơi thở tăng lên cho đủ, thấy áp huyết cao nên điều chỉnh làm cho thấp, thấy áp huyết thấp làm cho cao, thấy mạch chỉ sốt cao làm cho hạ, thấy mạch thấp làm sốt rét nên tăng nhiệt cho ấm, thấy chỉ số đường huyết cao làm cho thấp được.... Khi tác động trên huyết làm cho các con số thay đổi theo ý mình muốn thì bệnh nhân còn sự sống, chỉ khi nào tinh-khí-thần mất hòa hợp, tế bào khí huyết chỉ còn lại huyết, mất khí dần, phân tâm linh mất, thần mất, hệ thống thần kinh giao cảm và đối giao cảm mất, khi bấm huyết các con số không thay đổi hay có thay đổi khi vừa bấm huyết nhưng lúc buông tay các con số trở lại như cũ là cơ thể đã chết.

Tuy nhiên máy đo áp huyết theo tây y chỉ để đo áp huyết của tim mạch, nhưng đông y khí công lại tận dụng nó để thay thế cho phương pháp bắt mạch ở cổ tay theo y học cổ điển, dùng máy đo áp huyết có thể bắt mạch trên huyết để đo tim, gan, tỳ, phế, thận, bao tử, bàng quang... ở trên hai tay và hai cổ chân, để khám phá ra được rất nhiều bệnh do áp lực khí huyết khác nhau ở mỗi tạng phủ về hư thực hàn nhiệt.

Bây giờ chỉ cần kiểm chứng bằng máy đo áp huyết để chứng minh lý thuyết đông y có đúng hay không, và cách chữa bằng phương pháp điều chỉnh khí huyết qua những huyết mà kinh mạch đông y đã tìm ra có giá trị thực trên lâm sàng hay không. Nếu đúng và chữa có kết quả, thì quả thật trong con người chúng ta đã có sẵn một kho nguyên liệu thuốc nội được bằng huyết để tự chữa cho mình mà không sợ có phản ứng phụ nào xảy ra

B-NHỮNG KẾT QUẢ THỰC NGHIỆM CỦA ĐÔNG Y KHÍ CÔNG QUA MÁY ĐO ÁP HUYẾT

I-Nhờ máy đo áp huyết trên huyết, tìm được áp huyết thật và áp huyết giả :

Tất cả những bệnh về áp huyết, theo kinh nghiệm của đông y khí công, có loại áp huyết thật của tim mạch rất khó chữa khi tim mạch bị tổn thương cần phải giải phẫu, còn đa số bệnh áp huyết mà chúng ta đang điều trị bằng thuốc đều là áp huyết giả không do nguyên nhân trực tiếp từ tim mạch thuộc tâm khí thực, mà do những nguyên nhân khác từ vị khí (ăn no không tiêu, đầy hơi làm tăng áp huyết), từ tý khí, gan khí, phế khí, thận khí.

Trước kia, khí công chú trọng đến *xả khí* của tâm khí để làm hạ áp huyết cấp thời bằng cách tập thổi hơi ra làm giảm áp lực khí như thổi búp lữa, thổi đèn cầy, thổi chong chóng..., sau đó tập bài thở Thông Tinh-Khí-Thần để điều hòa áp lực khí của lục phủ ngũ tạng, giúp cho các khí của tạng phủ được điều hòa.

Tuy nhiên có những bệnh nhân không tập thổi được, hoặc lớn tuổi không tập thở thông Tinh-Khí-Thần, hoặc thở sai không có thầy hướng dẫn, nên không có kết quả như ý muốn, nên môn học đông y khí công nghiên cứu bằng huyết, được kiểm chứng bằng máy đo áp huyết đã tìm ra được cách chữa áp huyết giả bằng huyết rất có kết quả, và cũng nhờ công trình nghiên cứu này qua máy đo áp huyết, đã khám phá ra nhiều gốc bệnh mà tây y đã không chữa được tận gốc ngoài phương pháp giải phẫu..

Chúng ta cũng phải cảm ơn những bậc danh y tiền bối đã phát minh và tích lũy được nhiều kinh nghiệm đúc kết thành hệ thống kinh mạch huyết đạo, mà ngày nay nếu không nhờ ánh sáng khoa học kiểm chứng làm sáng tỏ những kết quả chữa bệnh bằng huyết của đông y là có thật, suýt chút nữa chúng ta để mất đi một kho tàng quý giá có nhiều tiềm năng cứu con người thoát khỏi nhiều bệnh tật nan y theo quan điểm *khí hóa ngũ hành của lục phủ ngũ tạng* .

Thí dụ : Một bệnh nhân khai có bệnh cao áp huyết đang dùng thuốc tây y, chúng ta đo áp huyết cao hơn 140/90mmHg mạch 80.

Nếu chúng ta vẫn để máy đo trên tay trái, ở thế nằm, chúng ta bấm từng huyết từ huyết Cưu Vĩ xuống dần đến Thủy Phân, nếu áp huyết giống nhau như áp huyết ở tim mạch, tức là tâm khí, can khí, tý khí, vị khí, tiểu trường khí, đại trường khí, thận khí đều dư thừa làm ra bệnh thực chứng, đó là áp huyết thật.

Ngược lại, qua máy đo bấm từng huyết một từ trên xuống dưới, có khi huyết Cưu Vĩ cao hơn áp huyết của tim mạch như 160/95mmHg, chúng ta cứ giữ trên huyết cho đến khi đo áp huyết trên tay hạ xuống dưới 130, lý tưởng nhất là 120 nhưng thời gian lâu hơn, thay vì mất 5 phút trên mỗi huyết, thì phải mất 10 phút trên mỗi huyết, để cho khí của ngũ tạng khí trở nên đều từ 120-130. Sau đó không bấm huyết nào nữa, cứ đo tự nhiên trên tay để tìm áp huyết thật của tim mạch sẽ xuống thấp cũng khoảng 120-130/85-90mmHg mạch 70-80.

Điều đó chứng tỏ áp huyết bị lệ thuộc vào khí của các tạng phủ khác mà không do bệnh trực tiếp từ tim mạch.

Nếu bệnh nhân ngày nào cũng dùng 5 ngón tay để trên huyết cho bụng phồng-xẹp đều đặn, khiến bụng mềm, khí huyết lưu thông đều, bụng không bị căng trướng, sẽ không bị áp huyết giả tăng lên đột ngột gây tai biến mạch máu não.

Trong đời chúng ta cũng đã chứng kiến hay nghe nói đến nhiều người quen thân hay bạn bè đột ngột qua đời khi đang khỏe mạnh, hôm trước còn vui vẻ đi ăn tiệc, ngày hôm sau bị tai biến mạch máu não, hôn mê dẫn đến tử vong.

Có người bị bệnh cao áp huyết, sau khi ăn no, lái xe đi làm, tự nhiên thấy trong người khó chịu và mệt tim, đã vội vã tắt xe vào lề nghỉ ngơi mà thoát khỏi cơn đột quy, cũng có người tưởng mình còn trẻ trên 30 tuổi, tưởng không bao giờ có bệnh cao áp huyết, gặp hoàn cảnh tương tự, bỏ qua, vẫn lái xe, sau đó đứt mạch máu não nhẹ, hoa mắt, gục đầu trên vô lăng bất tỉnh phải đưa vào bệnh viện, khi thân nhân mời tôi đến cứu, áp huyết vẫn còn đang cao 170/98mmHg mạch 75, tôi bấm vào những huyết kể trên, đưa áp huyết xuống thấp, bệnh nhân mới tỉnh lại, trừ trường hợp làm cách nào áp huyết cũng không xuống, vẫn còn cao, thì áp lực khí vẫn đẩy máu lên đầu, sẽ có trường hợp tây y gọi là xuất huyết não làm bầm máu đen khắp đầu sọ, tây y gọi là não chết thì khó chữa, chứ không phải là không chữa được. Nhưng thân nhân được các bác sĩ tây y giải thích: vì não trào máu khắp đầu không thể mô lấy hết máu ra được, còn nếu mô, sau này bệnh nhân cũng bị tê liệt toàn thân, sống cũng như người thực vật, nên đa số các bác sĩ khuyên người thân nên đồng ý giải pháp cho bệnh nhân ra đi để họ đỡ khổ hơn, cho nên đa số người thân quyết định chọn giải pháp này.

Có một số bác sĩ chuyên khoa cấp cứu cũng công nhận phương pháp châm nặn máu ở đầu ngón tay ngón chân (huyết thập tuyên) theo phương pháp đông y cũng là phương pháp cổ truyền làm thoát máu bầm tích tụ trong đầu thay cho phương pháp mổ sọ não để cứu bệnh nhân được, nhưng cũng không làm bệnh nhân sống được như bình thường. Điều đó chỉ đúng một phần, vì đó chỉ là cho thoát máu, còn nếu châm theo đường kinh ở thập nhị tĩnh huyết sẽ có hai công dụng vừa thoát máu, vừa kích thích thần kinh giao cảm của 12 đường kinh phục hồi chức năng để khôi phục được những chức năng phủ ngũ tạng hoạt động trở lại thì các bác sĩ đã không biết đến, cho nên nếu bệnh nhân được thoát khỏi tay tử thần thì các bác sĩ cho là một phép lạ (miracle) chứ không phải do cách chữa của đông y nhờ cách châm nặn máu ở thập nhị tĩnh huyết làm sống lại sự hoạt động của kinh mạch phủ ngũ tạng,

1-Bệnh áp huyết giả

Áp huyết giả là áp huyết bỗng dưng cao khác với bình thường mặc dù mỗi ngày vẫn dùng thuốc trị áp huyết đều đặn.

Dấu hiệu :

Cơ thể cảm thấy khó chịu, hơi nhức đầu, chóng mặt, mệt, khó thở, thân nhiệt tăng, da mặt bì bì mất cảm giác, thần kinh ở cơ vòng mắt, môi, má thỉnh thoảng co giật, tê lạnh bàn tay, hay co rút tay chân, lưỡi cứng...đó là do áp huyết tăng cao bất bình thường. Cần phải đo áp huyết ngay để chữa kịp thời ngăn ngừa xảy ra tai biến mạch máu não.

Nguyên nhân :

Có nhiều nguyên nhân do một trong 3 yếu tố Tinh-Khí-Thần, Tinh là do ăn uống, Khí là do tắc nghẽn tuần hoàn, tắc nghẽn chuyển hóa, Thần là do xáo trộn tâm lý tình cảm quá hưng phấn hay ức chế...

Nhưng đa số có một nguyên nhân ít ai để ý thấy được, áp huyết chỉ tăng sau khi ăn no hoặc ăn không tiêu đầy bụng ợ hơi, hay do những chất làm tăng ga như men bia, các loại mẫn

chua, tăng nhiệt như nhãn, xoài, sầu riêng...là nguyên nhân kết hợp của yếu tố Tinh và Khí làm áp huyết tăng cao bất ngờ ngay lúc đó làm mệt tim, nếu không kịp thời làm hạ áp huyết và làm hạ mạch đập của tim xuống bình thường, bệnh nhân có thể bị vỡ tim (heart attack=nhồi máu cơ tim) hay stroke, tai biến mạch máu não

Nếu bệnh nhân đã có bệnh cao áp huyết sẵn, vừa ăn xong, nhiệt khí từ thức ăn hoặc khí trong bao tử dội ngược lên tâm khí tạo áp lực tim mạch đập nhanh mạnh làm vỡ mạch máu não, bệnh nhân có thể gục đầu xuống bàn ăn hay ngã xuống tắt thở.
Nếu phản ứng chậm, làm muộn ới, mệt tim, trong vòng 24 giờ không chữa kịp thời làm vỡ lồng ngực, vỡ mạch máu tắt thở.

Có những trường hợp chết người do áp huyết giả tăng cao biến đổi đột ngột theo tâm lý thần kinh như bởi giận dữ. Khi còn ở Việt Nam, tôi đã chứng kiến một bà chủ nhà (dưới 50 tuổi) giận một người đã để xích lô chặn lối ra vào cửa nhà bà. Hai người cãi nhau khoảng 15 phút, rồi anh xích lô bỏ đi, bà tiếp tục la hét giữ chửi rửa mặt mình, bỗng nhiên té ngã xuống bất động, đưa vào bệnh viện đến chiều bị chết, đó là do giận dữ làm can khí tạo ra áp huyết cao đột ngột đứt mạch máu não.

2-Phân tích những trường hợp áp huyết giả gây ra bệnh nan y, tây y tìm không ra nguyên nhân.

Có 2 trường hợp để chữa khi xác định được bệnh thuộc thực chứng hay hư chứng về áp huyết, nên cần phải đo áp huyết 2 tay chính xác cả 3 số :

Từ số đo áp huyết sẽ có những trường hợp xảy ra như sau :

Bệnh thực chứng ở một bên tay, thực chứng ở 2 bên tay, bệnh thực trong thực, bệnh hư chứng một bên tay, hư chứng hai bên tay, bệnh hư trong hư, bệnh nửa thực nửa hư, bệnh khí thực huyết hư, bệnh khí hư huyết thực, bệnh nhiệt chứng, bệnh hàn chứng, bệnh nhiệt giả hàn, bệnh hàn giả nhiệt....

Dưới đây là những thí dụ kết quả từ số đo áp huyết để xếp loại bệnh :

1-Bệnh thực chứng ở một bên tay:

1-Chênh lệch ở 2 tay, một tay là thực chứng số đo áp huyết cao hơn tiêu chuẩn, như 160/92mmHg mạch 80, một tay bình thường như 130/80mmHg mạch 70, bệnh nhân sẽ có dấu hiệu đau tê tay, lúc đó hỏi bệnh nhân đau tay nào bệnh nhân sẽ trả lời đau tay bên áp huyết cao, vì theo lý thuyết khí công : *khí thần kinh ngoại biên bị co rút làm đau tê tay là do áp huyết tăng cao*, định lý ngược lại : *khí áp huyết tăng cao, thần kinh ngoại biên sẽ bị co rút làm đau tê tay..* nên cách chữa của đông y khí công cần phải châm nặn máu 5 đầu ngón tay bên cao, rồi đo lại áp huyết xuống bình thường thì tay cũng hết đau.

2-Thực chứng ở 2 bên tay :

Đo áp huyết ở hai tay cao hơn tiêu chuẩn mà chúng ta thường gặp tây y gọi là bệnh cao áp huyết, nhưng nhờ số đo áp huyết, chúng ta biết được 3 trường hợp sau :

a-Khi hai bên số đo tương đương bằng nhau không chênh lệch đáng kể như tay trái 160/92mmHg mạch 80, tay phải 162/92mmHg mạch 82. Kết luận bệnh nhân bị bệnh cao áp huyết mà chưa dùng thuốc điều trị bệnh cao áp huyết.

Đã có người tưởng rằng mình tập thể dục thể thao đều đặn, đi jogging, không có máy đo áp huyết để theo dõi áp huyết, không đi khám bác sĩ gia đình, khi đau nhức tay chân tưởng là do nguyên nhân phong thấp, đi đứng cử động tay chân hơi khó khăn, chỉ đi chữa đau nhức hay châm cứu mà không khỏi dứt bệnh. Khi đến phòng mạch của tôi, đo áp huyết 2 bên tay, tay trái chỉ 252/145mmHg mạch 90, tay phải 234/135mmHg mạch 92. Tôi hỏi ông có uống thuốc chữa bệnh cao áp huyết không, bệnh nhân trả lời, không biết có bệnh cao áp huyết nên không đi bác sĩ khám. Tôi cho ông hay là nếu ông đến bác sĩ trong trường hợp này, bác sĩ sẽ gọi xe cấp cứu chở ông đến bệnh viện ngay, không dám đụng vào người ông để bị tai biến mạch máu não lắm. Tôi khuyên ông nằm nghỉ ngơi như em bé ngủ say để thần kinh ngoại biên thư giãn 15 phút, khuyên ông chỉ nghe khí biến đổi ở huyết Khí Hải mà ngón tay tôi ấn đè vào đó, sau 15 phút áp huyết hai tay xuống đều 180/95mmHg mạch 85.

Tôi chưa chỉ ông phương pháp thở làm hạ áp huyết vì áp huyết vẫn còn trong tình trạng nguy hiểm, nếu tập thở sai áp huyết sẽ tăng vọt lên cao, nên chỉ khuyên ông về nhà nấu súp đậu thận trắng (white kidney bean) và tép tỏi, mỗi thứ 100g nấu với 1 lít nước, cạn còn ½ lít, dùng đũa vớt vỏ xác tỏi ra, còn lại xay bằng máy xay sinh tố để uống 1 lần hay chia làm 2 lần uống hết trong một ngày, ngày hôm sau áp huyết sẽ xuống, nhưng chưa xuống đến 130/80mmHg thì cứ uống tiếp mỗi ngày một phân súp như thế. Một tuần sau, tái khám, đo lại áp huyết xuống được dưới 140/90mmHg mạch 75

b-Khi hai bên số đo áp huyết cao nhưng có chênh lệch, bên phải cao hơn bên trái chứng tỏ bệnh nhân bị bệnh cao áp huyết, đang dùng thuốc điều trị áp huyết nên tay trái mới xuống, nhưng tay phải lại cao hơn tay trái, do ảnh hưởng của thuốc giãn mạch.

Trong cơ thể có phản ứng tự điều chỉnh kỳ lạ để giữ quân bình sự khí hóa của lục phủ ngũ tạng hoạt động cho phù hợp với sự khí hóa của tổng thể, cho nên thuốc giãn mạch thay vì làm giãn mạch cả hai bên động mạch và tĩnh mạch, nếu trường hợp này xảy ra đúng, thì dung lượng máu từ tim ra thay vì ống mạch nhỏ không đủ chứa máu sẽ làm vỡ mạch, nhưng thuốc làm giãn mạch to ra, chứa dung lượng máu nhiều hơn, tính đàn hồi nhiều hơn ống mạch mới không bị vỡ. Nhưng ngược lại, khi máu về tim, thay vì ống mạch phải bóp hẹp lại giúp đẩy máu về tim phụ với sức trương nở của tâm trương, nhưng do thuốc làm giãn mạch, ống mạch bên tĩnh mạch cũng bị giãn làm cho tim khi rút máu về tim phải trương nở to ra nhiều hơn mới đủ lực thu hút máu vào tim, một thời gian lâu tim bị hờ van bên tĩnh mạch, lúc đó số đo của tâm trương sẽ yếu đi, thí dụ tay trái tâm thu đo được 140/100mmHg mạch 75, tay phải tâm trương đo được 160/80mmHg mạch 80. Đó là sự khác nhau giữa 2 bên khi có dùng thuốc chữa bệnh cao áp huyết. Một thời gian lâu cơ thể thích nghi với thuốc, nó tự điều chỉnh để giúp tim làm việc khỏe, sẽ có số đo tay trái 135/90mmHg mạch 80, tay phải áp lực khí sẽ cao hơn như 165/90mmHg mạch 90, có dấu hiệu đau tê nóng tay bên phải, bàn tay cứng cầm đồ vật không chắc.... Đối với tây y chỉ đo bên tay trái, tưởng áp huyết đã ổn định, cuối đời của bệnh nhân sẽ bị stroke hay tê liệt bên tay phải nếu không chữa bên tay phải kịp thời bằng cách châm nặn máu giải tỏa áp lực khí huyết của tay phải xuống bình thường để thần kinh ngoại biên không bị co thắt.

c-Khi hai bên số đo thấp hơn tiêu chuẩn dưới 100/60mmHg mạch 60-70, bệnh nhân cảm thấy chân tay liệt dần không có sức, không do stroke, đi đứng thường hay ngã không do bị

vấp ngã mà do hai chân yếu không có sức, theo đông y khí công gọi là bệnh áp huyết thấp cần phải bổ tăng khí huyết cho áp huyết lên cao bình thường trở lại, nhưng ngược lại, tiền sử bệnh nhân bị bệnh cao áp huyết cần phải uống thuốc trị bệnh cao áp huyết đến suốt đời không được bỏ mặc dù áp huyết xuống thấp. Có lần tôi được thân nhân mời tới bệnh viện chữa cho một bà 70 tuổi, nằm trên giường, không ăn uống được, da bọc xương, miệng than thở đau đớn muốn chết, tôi bảo cụ nhúc nhích tay chân xem được không, cụ nói không có sức nhúc nhích được, tôi nhìn lên tờ giấy theo dõi điều trị hàng ngày của bệnh nhân thấy ghi vẫn cho uống thuốc áp huyết đều đặn, áp huyết đo được 88/60mmHg mạch 60. Tôi nói người nhà yêu cầu y tá chuyển lời đến bác sĩ nên ngưng cho dùng thuốc hạ áp huyết, y tá trả lời bác sĩ nói không được, vì nếu ngưng thuốc áp huyết sẽ tăng lên bất tử bệnh nhân sẽ bị stroke, cuối cùng vì cô con gái muốn cứu mẹ khỏi chết, đã xin về nhà, theo lời khuyên của tôi dùng thuốc bổ máu tăng khí huyết và tập động tác nhẹ của khí công cho chân tay hoạt động, bà đã đi đứng khỏe mạnh do áp huyết được trở lại bình thường, và đã về VN chơi. Rút kinh nghiệm trường hợp này, uống thuốc chữa cao áp huyết suốt đời chưa hẳn là giải pháp đúng.

3-Bệnh thực trong thực ở hai tay

Trường hợp đo áp huyết hai bên tay, bên trái 140/90mmHg mạch 75, bên phải 150/95mmHg mạch 75, chứng tỏ bệnh nhân này có bệnh cao áp huyết và có uống thuốc điều trị bệnh cao áp mới được một thời gian ngắn, nên 2 bên tay là bệnh thực nhưng bên phải là thực trong thực, nguyên nhân do áp lực khí trong gan vẫn có bệnh can khí thực, nếu mạch cao hơn 100 là can khí thực nhiệt. Ngược lại, nếu hai số đổi lại tay trái 160, tay phải 140, nếu vẫn đang dùng thuốc chữa áp huyết mà không xuống bên tay trái là do vị khí thực bởi chức năng bao tử đầy hơi (thực chứng), nếu mạch bên tay trái 100 trở lên là bao tử bị thực nhiệt, đề thời gian lâu mạch tăng cao thường xuyên là bệnh loét trường vị.

4-Bệnh hư chứng một bên tay

Chênh lệch mạch ở 2 tay, một bên áp huyết cao, như bên tay trái 150/95mmHg mạch 110, và tay phải áp huyết bình thường 125/80mmHg mạch 75, bệnh này không phải áp huyết cao do thực chứng mà do hư chứng của suy tim. Đem mạch cao 110 trừ cho tiêu chuẩn như mạch bình thường là 75, thì tim đã phải đập nhanh hơn 35 lần. Lấy số đo áp huyết 150 trừ đi 35 thì áp huyết thực sẽ là 115/60mmHg mạch 75, nguyên nhân do can khí hư là mẹ của tâm không cung cấp năng lượng nuôi con đủ khiến suy tim, cả hai can hư, tâm hư thuộc âm hư sinh nội nhiệt mới hiện ra mạch hai bên không đều nhau. Nếu bệnh này không biết điều chỉnh ăn uống thuộc Tinh, nếu có uống thuốc áp huyết suốt đời cũng không thể nào ổn định được.

5-Bệnh hư chứng hai bên tay

Áp huyết đo hai bên tay thấp dưới 110/70mmHg cũng thuộc hư chứng nhưng tùy theo mạch để phân biệt bệnh nặng nhẹ khác nhau, có nguy hiểm hay không. Ví dụ 110/70mmHg mạch 75 là người bình thường không có bệnh. Nếu 110/70mmHg mạch 65 thân nhiệt bị hàn, đầu chân tay lạnh, dễ bị nhiễm cảm lạnh.

Nếu 110/70mmHg mạch 55 người luôn luôn lạnh vì thiếu huyết nhiều nhưng khí còn tạm đủ.

Nếu 110/70mmHg mạch 110 là huyết bị nhiễm trùng, người bị nội nhiệt, mạch tim đập nhanh, có nghĩa áp huyết thực rất thấp do thiếu khí. Nếu lấy tiêu chuẩn bình thường mạch 80, thì vì thiếu máu tuần hoàn, nên tim phải bơm đập nhanh thêm 30 nhịp khí mới lên được 110 để giúp khí đẩy huyết lưu thông đủ một chu kỳ châu thân, chứ áp huyết thật sẽ là 110-30 còn 80 là bệnh thiếu máu, chóng mặt, hay quên, hay lo sợ, mất ngủ, tiêu chảy... những bệnh này muốn khỏi phải điều chỉnh cách ăn uống cho tăng khí, tăng huyết, tăng nhiệt... nhưng đối với tây y, với áp huyết bất bình thường như thế cũng không thể chữa vào cơ quan nào được, nên đã bỏ qua không cần chữa cho đến khi thành bệnh rõ ràng như bị bệnh bước sợ não, bệnh ung thư máu, mới bắt đầu chữa thì đã quá muộn.

6-Bệnh hư trong hư ở hai tay

Áp huyết tay trái 105/67mmHg mạch 65, tay phải 100/60mmHg mạch 60, người có áp huyết thấp như trên khi đi khám bác sĩ tìm không ra bệnh, vẫn cho là bình thường. Theo đông y khí công, bệnh này thuộc bệnh mãn tính, bệnh nhân không biết trong người mình đang tiềm ẩn một bệnh nan y nếu không chữa kịp lúc. Nếu bắt mạch theo đông y, là bệnh hư chứng, thiếu khí thiếu huyết, chân tay lạnh. Về ăn uống, bệnh thiếu máu kỵ ăn chất chua sẽ phá mất máu, áp huyết càng xuống thấp có những số đo áp huyết khác biệt cho từng bệnh như :

Áp huyết số đầu giữ nguyên như 110 nhưng mạch thuộc huyết tăng trên 80, đối với người thường có mạch 80 là bình thường, nhưng đối với người luôn có mạch 60 bị tăng lên 80 có nghĩa là mạch phải đập nhanh lên 20 lần so với bình thường, thì áp huyết 110 trừ đi 20. áp huyết thực trong người bệnh nhân bây giờ là 80, như vậy sẽ có dấu hiệu nội nhiệt nhưng sợ lạnh thuộc chứng dương hư tự hãn, người hồi hộp sợ hãi, mất ngủ, hay bị xuất mồ hôi lạnh, hay quên, rụng tóc.

Nếu áp huyết thấp đều hai tay dưới 90-80/60mmHg mạch 60 sẽ có dấu hiệu hốt hoảng, lo sợ, mất trí nhớ, nói lảm nhảm, tây y chẩn bệnh thuộc bệnh tâm thần, điên. Đối với đông y do khí huyết thiếu không đủ máu và oxy nuôi thần kinh não bộ, nếu dùng thuốc chữa bệnh tâm thần bệnh càng ngày càng nặng, cách chữa của đông y chỉ cần bổ khí và huyết cho đúng tạng phủ để phục hồi lại áp huyết bình thường là khí và huyết được đầy đủ là khỏi bệnh ngay trong vòng 1 tháng. Tôi đã chữa một người bị tâm thần nặng đã uống thuốc mỗi ngày khoảng 20-30 viên thuốc hơn 1 năm bệnh không giảm còn tăng nặng hơn không còn nhận biết được người thân của mình, bệnh nhân này được khuyên uống sirop bổ máu Đương Quy Tửu cho đến khi áp huyết tăng đủ, áp huyết trở lại bình thường, bệnh nhân đã đi làm việc trở lại.

Trường hợp hai tay áp huyết thấp và hai tay chênh lệch nhau nhiều như một bên 105/70mmHg mạch 70, một bên 88/60mmHg 65, sẽ có những bệnh nhẹ như đau nhức cổ gáy vai tay do thiếu khí huyết, thoái hóa xương cổ, tay đau không cử động được, tây y chữa vào xương do xẹp xương, cho thuốc an thần giảm đau để chữa ngọn kéo dài nhiều năm, vì không thấy nơi nào bị tổn thương thực thể để mổ, từ từ thiếu máu não không lên da đầu để nuôi tóc, khiến tóc rụng, hai tay, bên nào có áp huyết thấp nhất là bên đó bị đau nhất, nếu có châm cứu, physiotherapy cũng không khỏi, xương khớp tay chân, ngón tay khô cứng, đụng đau, bàn tay không có sức nắm chặt...bệnh nặng hơn nữa là đau nửa đầu bên áp huyết

thấp, nặng hơn nữa là bứu sọ não bên áp huyết thấp, khi áp huyết hai bên xuống 80/60mmHg mạch 60 sẽ đau nhức toàn thân không tồn thương thực thể tây y không khám phá ra bệnh, các chỉ số thử máu nhiều lần càng thấp nhưng vẫn chưa định bệnh được, cho đến khi các chỉ số thử máu lọt ra ngoài tiêu chuẩn thấp mới kết luận là bệnh nhân bị ung thư máu mãn tính, lúc đó mới chữa trị bằng hóa trị xạ trị thì quá muộn.

Đã có một người rất cẩn thận về ăn uống, cả đời không đi ăn nhà hàng, nấu ăn ở nhà, không dùng bột ngọt, đường, chỉ dùng mật ong, không ăn thịt, cô nói với mọi người đi khám bác sĩ không có bệnh tật gì mặc dù xanh xao ốm yếu, thỉnh thoảng đau nhức đầu uống thuốc giảm đau thì hết, nhưng tánh tình vui vẻ yêu đời. Bỗng một hôm không thấy cô đi làm, người thân gọi điện thoại hỏi thăm, nghe tin cô bị ngã phải vào nhà thương, tưởng cô bị gãy tay chân, nhưng không phải, kết quả thử máu nhiều lần, bác sĩ đã tìm ra bệnh có bứu trong sọ não không thể mổ, một tuần sau cô đã chết bất ngờ. Điều này chứng tỏ thuốc giảm đau chỉ tạm thời chứ không chữa vào gốc bệnh, và không theo dõi áp huyết để phát hiện bệnh bứu não sớm, khi bệnh thành hình thì đã quá muộn.

Ngược lại, trường hợp áp huyết 90/60mmHg vừa thiếu khí thiếu huyết, nhưng mạch bỗng nhiên cao hơn 120, thân nhiệt nóng, người sốt, sợ lạnh, đau nhức toàn thân phát khóc, khi xét nghiệm máu mới khám phá ra bệnh ung thư máu cấp tính cũng đã muộn hơn cách chẩn đoán của đông y khí công.

7-Bệnh nửa thực nửa hư ở hai tay

Áp huyết đo ở một bệnh nhân sau tai biến mạch máu não nhẹ, tây y vẫn cho dùng thuốc điều chỉnh áp huyết trong thời gian nằm viện mà không xuống. Đo tay trái 256/140mmHg mạch 65, tay phải 235/134mmHg mạch 65, đầu ngón tay ngón chân tê lạnh cứng, không cảm giác, không cử động được nằm một chỗ hơn 3 tháng, bệnh không thấy khá mà càng ngày càng có nguy cơ liệt toàn thân. .

Khi thân nhân mời tôi đến, vì biết áp huyết này là giả do can khí và vị khí thực không tiêu, tôi bấm huyết Trung Quản 15 phút, huyết Khí Hải 15 phút, khí bị ép trong lồng ngực từ thượng tiêu đã chuyển động xuống trung tiêu và hạ tiêu, khi đo lại áp huyết xuống 180/110mmHg mạch 134, người xuất mồ hôi nhiệt ra từ cổ gáy, bụng, bàn tay, lưng, chân, sau đó tự áp huyết trở lại 180/95mmHg mạch 65.

Nếu trường hợp này đưa áp huyết xuống thấp như tiêu chuẩn 140 mà mạch 134 sẽ nguy hiểm vô cùng, vì 134 so với mạch bình thường 80, tim đã phải đập nhanh hơn 53, lúc đó áp huyết thật sẽ là 127 sẽ khiến cơ tim bị co bóp bất bình thường làm vỡ tim. Trường hợp này tôi khuyên bệnh nhân dùng súp đậu thận trắng và tỏi tếp để ăn trong một tuần, áp huyết sẽ tự điều chỉnh, sau một tuần áp huyết xuống bình thường dưới 140/90mmHg mạch 65, lúc đó chân tay cử động được dễ dàng, bệnh nhân đã được xuất viện.

Tôi cũng đã gặp một người áp huyết cao thường xuyên ở hai tay trên 230/110mmHg mạch 130, khi áp huyết lên cao do thời tiết nóng, do ăn không tiêu bội thực, do công việc làm căng thẳng, áp huyết tăng vọt thay vì cao hơn 230 thì mũi ọc ra máu rất nhiều, lúc đó áp huyết xuống trung bình, nhờ bị vỡ niêm mạc mũi thường xuyên nên con người vẫn bình thường, không dùng thuốc trị áp huyết, mỗi lần áp huyết tăng cao, chỉ nằm thở khí công làm hạ áp huyết.

8-Bệnh khí thực huyết hư ở hai tay

Áp huyết đo ở hai tay đối với tây y là bình thường như 142/90mmHg mạch 58, số đầu, đông y khí công gọi là số đo khí trên 140 là thực, nhưng mạch 58 dưới tiêu chuẩn 70-80 gọi là huyết hư, nhưng chênh lệch hai tay khác nhau là một bệnh chứng, như tay trái 142/90mmHg mạch 58, tay phải 165/mmHg mạch 58, cũng là khí thực huyết hư, cơ thể chắc chắn có bệnh, đã có nhiều trường hợp áp huyết của nhiều bệnh nhân đều như vậy nhưng mỗi người có một bệnh khác nhau, như có người khai bệnh đau nhức đầu bên phải, có người đau hông sườn, vì áp huyết cao bên vị trí gan, có người khai đau nhức cánh tay phải, có người khai mắt đỏ bên phải, có người khai tai phải bị ù, có người khai sưng hạch cổ, sưng tuyến giáp trạng, đau cổ họng phải, có người khai vẫn đang dùng thuốc trị áp huyết nhưng tay bên phải bị đau dờ lên cao không được..., nếu ngược lại áp huyết cao nhiều bên tay trái thì có người khai ăn bị ợ hơi, hôi miệng, đau răng, ợ chua, miệng đắng, đau tay vai bên trái dờ lên không được... Tất cả những bệnh kể trên khi làm hạ áp huyết xuống bình thường thì bệnh sẽ khỏi, như vậy các dấu hiệu bệnh khám theo máy đo áp huyết đề do nguyên nhân nào làm tăng áp huyết, muốn tìm nguyên nhân phải để máy đo áp huyết ở tay, bấm ngón tay cái vào từng huyết liên quan đến tim, can, tỳ, vị, tiểu trường, thận, đại trường để ý xem khi bấm huyết nào áp huyết tăng cao hay thấp vượt ra ngoài tiêu chuẩn, lúc đó mới biết rõ nguyên nhân hư thực do tạng phủ nào và phải chữa theo nguyên tắc ngũ hành.

9-Bệnh khí hư huyết thực ở hai tay

Áp huyết tay trái thấp dưới 110/70mmHg mạch 130 hay tay phải 95/68mmHg mạch 110 vẫn là bệnh khí hư người lạnh, huyết thực, mạch đập nhanh thuộc âm hư nội nhiệt mà sợ lạnh, những bệnh này cũng thuộc nan y thể hiện ở nhiều bệnh như chóng mặt nhức đầu xây xẩm, mất ngủ, lo sợ, khi nóng khi lạnh, bệnh tâm thần, mất trí nhớ, hơi thở nhanh gấp, mau mệt, ăn uống không tiêu, bụng trướng đầy... đo áp huyết khi bấm trên huyết liên quan đến tạng phủ sẽ tìm ra được nguyên nhân bệnh của tạng phủ.

Nếu tính theo mạch bình thường là 80, mạch đã đập nhanh hơn 50, thì áp huyết thực tay trái là 60 và mạch tay phải đã đập nhanh hơn 30 thì áp huyết thực tay phải là 65. Nếu thực sự một người có áp huyết như vậy con người sẽ dễ bị chết, cho nên cơ thể tự điều chỉnh cho phù hợp với thể trạng, nhưng đông y biết lý luận như thế nên mới chú trọng đến cách chữa chỉ làm hạ nhịp mạch đập của tim, vì nó cũng là trường hợp thiếu máu mà tây y không biết chỉ chữa vào tim, trong khi đông y chữa vào huyết, dùng sirop bổ máu Đương Quy Tầu, khí và huyết sẽ tăng lên bình thường, khi huyết đủ thì mạch sẽ hòa hoãn chậm lại bình thường, vì thế thầy thuốc đông y bắt mạch bệnh của một bệnh nhân thấy mạch hòa hoãn (70-80) là bệnh đã thuyên giảm.

10-Bệnh nhiệt chứng

Trường hợp một người bình thường, khi bị nhiễm trùng, cảm sốt, áp huyết trước khi chưa bị bệnh, áp huyết trung bình là 130/80mmHg mạch 80, nhưng khi bệnh sốt nhiệt áp huyết lên 140/90mmHg mạch 120 trở lên đó là bệnh nhiệt chứng. Tìm nguyên nhân khi đo áp huyết ở các huyết của tạng phủ để điều chỉnh..

11-Bệnh hàn chứng,

Trường hợp áp huyết bình thường nhưng khi bệnh sốt rét, ho cảm lạnh, thân nhiệt xuống thì áp huyết có thể giữ nguyên hay xuống thấp một chút, nhưng mạch sẽ nhảy yếu chậm hơn, từ trung bình 80 xuống còn 60-65, đó là bệnh thuộc hàn chứng, muốn chữa tận gốc phải tìm nguyên nhân khi đo áp huyết ở tạng phủ để điều chỉnh..

12-Bệnh nhiệt giả hàn hoặc hàn giả nhiệt

Bệnh hàn giả nhiệt hay nhiệt giả hàn khi đo áp huyết có mạch lúc cao hơn 120 rồi xuống thấp dưới 60, có khi mạch nhanh ở tay này, thấp ở tay kia, thường gặp ở bệnh sốt xuất huyết.

Trường hợp bệnh nan y như viêm màng não thì áp huyết cao trên 140 nhưng mạch cũng lúc quá nhanh trên 120 thuộc bệnh cấp tính, khi mạch đập quá chậm thuộc bệnh mãn tính.

Có loại bệnh mãn tính không tìm ra bệnh cụ thể để cho uống đúng loại thuốc như áp huyết 142 mạch 60 ở tay này, mạch 70 ở tay kia, tây y không tìm ra bệnh, nhưng khi bệnh trở thành cấp tính, mạch hai bên tay tăng cao nhưng vẫn chênh lệch từ 110 đến 130 thường bị sốt mê man trong bệnh viêm màng não.

II-Những kinh nghiệm chữa bệnh nhờ vào máy đo áp huyết ở tâm khí

Theo tây y, chỉ dùng máy đo áp huyết ở tay trái để biết áp lực máu của tim mạch, nhưng đối với đông y khí công, dùng đo ở cả 2 cánh tay, nên đã khám phá ra được nguồn gốc của những bệnh sau đây :

Thông thường, chúng tôi hỏi bệnh nhân bị bệnh gì rồi mới đo áp huyết để kiểm chứng, nhưng có thể làm ngược lại, chưa hỏi bệnh nhân bị bệnh gì, đo áp huyết trước để biết kết quả, sau đó hỏi bệnh nhân bị bệnh gì, rồi suy luận tìm ra mối tương quan giữa áp huyết và bệnh. Do đó đã khám ra những nguồn gốc bệnh để điều chỉnh bệnh có kết quả rất dễ dàng mà những căn bệnh này tây y chưa tìm ra, chỉ đang chữa ngọn là triệu chứng bệnh mà không chữa vào gốc bệnh.

Những cách chữa bệnh này, mọi người có thể áp dụng tự chữa cho mình trong những trường hợp tương tự.

1-Bệnh đau tê tay trái :

Đo áp huyết 2 tay, tay trái số đo áp huyết chỉ 150/92mmHg mạch 85, tay phải chỉ 125/82mmHg mạch 75, chẩn bệnh theo đông y là mạch thực chứng bên Nhân Nghinh

Tôi hỏi bệnh nhân bị bệnh gì, đã lâu chưa, bệnh nhân trả lời đau tê tay trái, các ngón tay cứng tê, cử động khó, tây y chụp hình nói tại gân cổ tay co rút đòi mô gân cườm tay. Tôi hỏi bà có uống thuốc điều trị cao áp huyết không, bà trả lời có. Dĩ nhiên nếu tôi không hỏi cũng biết bà đang dùng thuốc điều trị bệnh cao áp huyết nên áp huyết 2 bên mới không bằng nhau và nhờ có uống thuốc nên áp huyết mới không cao hơn 150/92mmHg mạch 85. Đây là áp huyết giả. Áp huyết thực nếu đưa mạch tim đập xuống 10 nhịp còn 75 thì áp huyết cũng xuống khoảng 10 số, sẽ còn 140/90mmHg mạch 75

Đối với đông y khí công, nguyên nhân do hậu quả của bệnh cao áp huyết giả do thần kinh ngoại biên bị co rút làm tắc sự lưu thông khí huyết bên tay trái.

Cách chữa :

Châm bằng kim tiêu đường, nặn máu 5 đầu ngón tay (huyết Thập Tuyên) rồi bấm máy đo áp huyết lợi dụng dùng sức ép tự nhiên của máy khi máy đang bơm. Các ống máu bị bóp lại đây máu chảy ra đầu ngón tay, máu ra màu hơi đen đậm đặc trở thành màu đỏ lỏng là bàn tay sẽ mềm và màu bàn tay sẽ hồng tươi, không còn bị khô trắng cứng hay bầm đen nơi các đầu ngón tay nữa.

Tập bài thở, *hít-vào* nắm chặt các ngón tay trái, dùng tay phải bóp chặt cổ tay trái, *thở-ra* buông lỏng bàn tay trái, đồng thời tay phải không bóp cổ tay trái nữa. Tập 10-20 lần cho khí huyết lưu thông. Đo lại áp huyết xuống 130/80mmHg mạch 78 là đã khỏi bệnh.



Thập tuyên tay

2-Bệnh đau tay dơ lên cao không được :

Đo áp huyết 2 tay, có 2 số khác nhau, bên trái bình thường 128/80mmHg mạch 75, bên phải 140/90mmHg mạch 75. Chẩn bệnh theo đông y là mạch thực chứng bên Khí Khẩu

Đối với tây y bệnh nhân không bị bệnh cao áp huyết. Tôi hỏi bệnh nhân bị bệnh gì. Bệnh nhân trả lời bị đau tay bên phải dơ lên cao không được. Điều đó chứng tỏ rõ ràng là áp huyết tay phải cao hơn tay trái, nếu không bị cao, áp huyết 2 bên rất lý tưởng, không bị bệnh cao áp huyết.

Đối với đông y khí công, có 6 đường kinh trên tay ứng với cử động ở 5 vị trí khác nhau của cánh tay, khi một trong 5 ngón tay bị tắc, bấm gấp khớp ngón tay đó sẽ bị đau chứng tỏ đường kinh đó bị tắc, khí huyết không lưu thông đều làm giới hạn cử động như :

a-Đau tay khi vớ ra phía trước, hay cầm một vật gì không nắm được chặt hay bị rớt, là do ngón tay cái thuộc kinh Phế bị tắc, chỉ cần bấm mạnh vào 2 góc móng trong ngón tay cái day mạnh vài lần hay châm bằng kim tiêu đường nặn máu nơi huyết đầu ngón tay cái Thiếu Thương là tay hết đau, sẽ vớ ra phía trước dễ dàng.



Thiếu thương †(P.11)

b-Đau tay khi dơ thẳng tay lên cao khỏi đầu không được là trường hợp trên, do tắc đường kinh ngón thứ hai thuộc kinh Đại Trường, chỉ cần vê mạnh góc móng trong của ngón thứ

hai, hay châm nặn máu ngón thứ hai ở huyết Thương Dương, rồi bóp gập khớp ngón vào vuông góc nhiều lần hết cảm giác đau là khỏi, lúc đó đưa tay lên cao dễ dàng, đo lại áp huyết sẽ xuống thấp bình thường.



c-Đau tay khi dang ngang không được là do đường kinh của ngón thứ ba thuộc kinh Tâm Bào, cũng day đầu ngón tay và châm nặn máu ở huyết Trung Xung, rồi bấm bẻ vuông góc các đốt ngón nhiều lần hết còn cảm giác đau là khỏi bệnh, sẽ dang ngang tay được dễ dàng, và đo áp huyết sẽ xuống bình thường



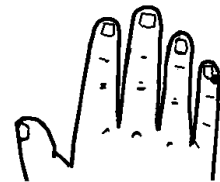
d-Đau tay khi quặt tay ra sau lưng không được là do đường kinh của ngón thứ tư thuộc kinh Tam Tiêu, cũng day mạnh vào đầu ngón tay hay châm nặn máu vào huyết đầu ngón tay ở huyết Quan Xung, rồi bấm bẻ các khớp ngón vuông góc nhiều lần đến khi hết cảm giác đau là khỏi bệnh, sẽ đưa quặt tay ra sau dễ dàng, đo lại áp huyết sẽ xuống bình thường.



Trường hợp thứ nhất kể trên, bệnh nhân đau gân cổ tay cườm tay cũng do 2 đường kinh của ngón tay 3 và 4, sẽ sẽ gập cổ tay vào không được vì đau, châm nặn máu cả 2 ngón sẽ gập ngón tay và gập cổ tay vào dễ dàng không cần mổ, vì sau khi mổ, hai đường kinh vẫn bị tắc nghẹt ở chỗ khác sẽ ép máu bị tắc lại chỗ cũ, do áp huyết lên cao, nên cái đau cổ tay vẫn còn, nếu không làm hạ áp huyết xuống bình thường. Do đó mổ cổ tay là chữa ngọn theo triệu chứng, chữa gốc là phải làm hạ áp huyết do nhiều nguyên nhân khác nhau.

e-Đau tay khi không đưa tay ra sau lưng để gãi lưng được là do ngón tay út có 2 đường kinh là Kinh Tâm và Kinh Tiểu Trường, có hai huyết là Thiếu Xung bên trong thuộc Kinh Tâm và góc móng phía ngoài là huyết Thiếu Trạch thuộc kinh Tiểu Trường. Chỉ cần day vào hai huyết góc móng ngón út, rồi gập các khớp ngón vuông góc nhiều lần hết cảm giác

đau, xong chân nặn máu ở huyết Thiếu Trạch, tay sẽ quặt ra sau gãi lưng được dễ dàng, đo lại áp huyết thấy xuống bình thường.



Thiếu trạch(Ttr. 1)

Bệnh đau tay trái dơ lên cao hay cử động đau đều do áp huyết của bên tay đó cao, ít ai biết tới, vì số đo áp huyết khoảng 144/88mmHg mạch 72 đối với tây y có thể chưa cần phải dùng thuốc, và cho rằng đau tay do phong thấp khớp. Nhưng đối với đông y khí công, cần phải so sánh sự chênh lệch ở hai bên tay để tìm ra hiệu số áp lực khí, giống như sự chênh lệch của hiệu số điện thế. Tay này sẽ đau nhiều khi áp huyết đo bên tay kia thấp 128/80mmHg mạch 70, và tay kia ít đau hơn nếu sự chênh lệch hai tay không nhiều, như 138/88mmHg mạch 71.

Trường hợp này đã có một bà từ Toronto lên Montréal theo học khóa Càn Khôn Thập Linh của Thầy Hằng Trường hướng dẫn, bà hy vọng nhờ tập sẽ khỏi bệnh đau tay, nhưng các động tác khó tập cho người lớn tuổi, bà tập lại càng bị đau nhiều hơn. Hết khóa học, bà trở về Toronto đúng vào ngày tôi lên dạy ở trụ sở cộng đồng, bà đã được chữa khỏi bằng phương pháp trên.

3-Bệnh đau hai tay 3 năm

Nữ bệnh nhân đã mổ mắt, đo áp huyết tay trái 102/68mmHg mạch 65, tay phải 99/66mmHg mạch 63, chẩn bệnh theo đông y là hư chứng cả khí lẫn huyết.

Cách chữa :

Bấm Ế Phong hai bên bằng ngón tay trỏ, cùng lúc day bấm huyết Phong Trì bằng ngón tay giữa, bấm máy đo áp huyết trong khi bấm huyết, áp huyết lên 138/88mmHg mạch 75.

Đổi máy đo sang tay kia, lập lại những động tác trên, đo lại áp huyết để điều chỉnh áp huyết 2 bên lên cao bằng nhau, có dấu hiệu mặt đỏ hồng, trán ẩm.

Day 10 đầu ngón tay, ép cánh tay, nắm chặt bàn tay khi hít vào, buông lỏng bàn tay khi thở ra. Bệnh nhân nằm úp, vuốt trên Mạch Đốc từ gáy ở huyết Đại Chùy xuống Cân Súc, khi đang vuốt bệnh nhân thở ra để giảm đau, thư giãn thần kinh gân cơ, khi vuốt sẽ khám phá ra điểm đau A-thị-huyết, châm nặn máu vào những điểm đau ấy.

Bảo bệnh nhân đưa từng tay ra sau lưng để tìm xem còn chỗ nào bị đau thì chỉ vào điểm đau A-thị-huyết chân nặn máu tiếp.

Cuối cùng nằm ngửa, hai bàn tay chập vào nhau, tập đưa thẳng lên đầu khi thở ra nhiều lần. Bệnh nhân đứng tập động côn bài Võ Tay 4 Nhịp hát one, two, three...nhiều lần, nếu không còn đau là khí huyết đã lưu thông.

Về nhà tiếp tục tập đều đặn mỗi ngày để thông khí huyết ra 2 tay

Bổ thêm máu làm tăng áp huyết, dùng Sirop Đương Quy Từu (Tankwe-Gin), có bán sẵn ở tiệm thuốc bắc, có hộp thuốc không ghi Tankwe-Gin mà ghi Tankwe-Gao là Đương Quy Cao giống nhau.

4-Bệnh đau cứng cổ gáy vai tay

Những người được chẩn đoán là bệnh Mal Formation Arnold Chiari, do kết quả chụp phim hình thấy chất lỏng ở cột sống tủy bị rò rỉ .

Nguyên nhân theo tây y, rò tủy bởi khi bẩm sinh ống phễu đáy cuống não bị tụt xuống khiến tủy não chảy vào ống tủy, và đốt sống cổ bị nứt hay bị lệch, tủy dò ra ngoài. Kết quả gây ra bệnh đau cứng cổ gáy vai và tay. Cách chữa cần phải giải phẫu để trám chỗ xương nứt, sắp lại đốt sống cổ gáy lưng, nếu không sẽ dẫn đến hậu quả là tê liệt do dây thần kinh bị chèn ép.

Chúng ta chia ra bệnh này ra làm hai phần để tìm hiểu nguyên nhân và hậu quả của bệnh:

-Phần hậu quả :

Do thực tế lâm sàng khi xem kết quả chụp phim thấy được xương đốt sống cổ và lưng bị nứt, lệch, có nước chảy ra chung quanh cột sống tủy. Trường hợp này tây y công nhận cũng không thể phát hiện ra được sớm, mà do khi tìm nguyên nhân của một bệnh khác, trong khi cần phải chụp phim đốt sống cổ và lưng, đến lúc đó mới biết.

b-Phần nguyên nhân :

Theo tây y, khi những đứa trẻ mới sinh ra, đốt sống cổ hoặc lưng bị nứt, lệch khiến đứa trẻ bị lệch cổ vẹo lưng, phần đáy sọ to, qua xét nghiệm chụp hình bộ não mới thấy được nguyên nhân phễu đáy não tụt xuống cột sống tủy gây ra chèn ép đốt sống cổ và lưng nên tủy bị dò rỉ ra ngoài, khi chụp phim nhìn thấy được.

Người tìm ra bệnh này là Bác Sĩ Arnold Chiari đặt tên bệnh này là Mal Formation. Cho nên những bệnh nhân nào chụp phim có hậu quả và nguyên nhân trên đều thuộc bệnh này, cách chữa uống thuốc giảm đau chỉ là giải pháp tạm thời không có giá trị trong điều trị, ngoài phương pháp giải phẫu.

c-Những nguyên nhân khác

Tuy nhiên, theo đông y, đối với người lớn tuổi, từ nhỏ đến lớn không hề có một dấu hiệu bệnh đau nhức cứng cổ gáy, xương lưng, nhưng đến tuổi già cũng có những bệnh gây ra đau cứng cổ gáy tai vai lưng, hậu quả cũng dẫn đến bệnh tê liệt, do nhiều nguyên nhân như áp huyết cao, thần kinh ngoại biên bị co thắt, hẹp ống động mạch tĩnh mạch do cholesterol, thiếu máu não... nhưng có một nguyên nhân khác ít ai để ý khi kết quả chụp phim cũng thấy nước trong ống tủy do viêm mũi dị ứng mạn tính, vì thói quen của phụ nữ khi bị cảm sổ mũi không chịu xịt nước mũi ra ngoài mà hít nuốt vào trong cổ họng, đem theo virus chứa trong xoang mũi trở thành viêm mũi mạn tính, lây sang viêm xoang trán, xoang sàn ở hai bên tai, lúc đó chức năng của phổi là tảo khí không điều hòa được phế khí do phổi bị hàn tà xâm nhập, thời gian lâu bị sung phổi hay trong phổi có nước, lâu dần nước trong các xoang tràn lên óc trở thành bệnh não có nước, tuột xuống phễu đáy não chảy vào cột sống tủy... Nếu những triệu chứng trên được xếp vào loại dò tủy thì không đúng, người lớn tuổi tủy khô xương rỗng, đâu còn tủy mà bị dò rỉ hoài, khi chụp phim vẫn thấy nước, khác với tủy là loại đặc .

Dù do nguyên nhân nào, khi tây y xét nghiệm chụp hình thấy có dấu hiệu bệnh Mal Formation Arnold Chiari đều phải mổ, kết quả chụp hình cột sống sau khi mổ rất thành công, hoàn toàn khác với trước khi mổ, xương đốt sống bị nứt đã được trám, cột sống bị cong đã được chỉnh thẳng, mòn đĩa đệm đã được nong và chêm.lên cao không còn bị chèn ép thần kinh, nhưng sau khi mổ bệnh chóng mặt, đau nhức cứng cổ gáy tay chân cột sống

vẫn còn nguyên tình trạng như cũ. Chứng tỏ việc giải phẫu chỉnh xương cột sống là đúng, nhưng còn gốc bệnh là nguyên nhân chính gây ra bệnh đau nhức cứng cổ gáy vai lưng vẫn chưa tìm ra.

Dưới đây là một trường hợp bệnh chẩn đoán là Mal Formation đã được giải phẫu không liên quan đến nguyên nhân làm cho bệnh nhân bị bệnh.

Một nữ bệnh nhân khoảng 30 tuổi bị bệnh chóng mặt, đau nhức cứng cổ gáy, trong sở làm luôn luôn bị xây xẩm té ngã, lần cuối cùng phải đi cấp cứu nhập viện, từ đó không thể đứng hay ngồi lâu quá 5 phút mà phải nằm. Bác sĩ khám tìm ra bệnh Mal Formation Arnold Chiari bèn mổ từ đầu xương cổ dài đến xương lưng, cho cô xem kết quả chụp xương đốt sống trước và sau khi mổ rất hoàn chỉnh, sau khi vết mổ lành, cô tiếp tục đi làm, nhưng thỉnh thoảng vẫn bị chóng mặt phải nghỉ việc, bệnh lại càng nặng, đi đứng phải có người đỡ bên cạnh, đi tái khám, bác sĩ cho chụp lại xương cho biết vẫn tốt, việc chóng mặt do cô khai, bác sĩ không tin cho là bệnh giả vờ. Cô bị mất việc do cô nghỉ lâu ngày mà bác sĩ không chịu chứng nhận cô bị căn bệnh choáng váng xây xẩm mãn tính.

Bệnh của cô kéo dài thêm 1 năm, thành tật cứng cổ gáy như khung sắt, không quay cổ ra sau hay cúi ngửa được. Năm sau cô xin bác sĩ cho khám lại bệnh chóng mặt của cô, với dẫn chứng đầy đủ toa thuốc trị bệnh chóng mặt của bác sĩ gia đình trong suốt thời gian 1 năm mà vẫn không có kết quả.

Bác sĩ chuyên khoa cho chụp lại cột sống, kết quả lần này, bác sĩ công nhận, các đĩa đệm cột sống bị chèn ép trở lại, ông khuyên cô mổ lần thứ hai, cô từ chối, và đến xin ý kiến của tôi. Tôi đề nghị cô gặp lại bác sĩ của cô để hỏi thăm xem sau khi mổ lần thứ hai, bác sĩ có chắc chắn là cô sẽ khỏi được căn bệnh xây xẩm chóng mặt không. Cô cho biết bác sĩ trả lời không thể chắc chắn, nên cô đã tìm đến phương pháp đông y khí công.

Cô đến chùa Huyền Không (Montréal) nhờ tôi chữa, tôi cũng bị cô đặt câu hỏi, Thầy có chắc chắn chữa khỏi bệnh xây xẩm chóng mặt của con không?

Sau khi khám nghiệm bằng phương pháp khí công, tôi trả lời bảo đảm sau khi chữa cô hết bệnh chóng mặt ngay, cô rất lấy làm ngạc nhiên, hỏi tại sao bệnh mãn tính trầm trọng mà Thầy trả lời một cách dễ dàng vậy. Tôi trả lời. Cô hãy chờ xem.

Cách chữa :

Bệnh nhân ngồi trên ghế, tôi đo áp huyết có 98/60 mmHg mạch 90, theo đông y thuộc bệnh hư chứng, thiếu cả khí lẫn huyết. Khi ngồi bệnh nhân sợ lắm, nói với tôi, con ngồi không lâu được, chóng mặt lắm sợ té ngã. Tôi bấm huyết Ế Phong làm tăng áp huyết và tăng máu não. Áp huyết lên 120/80 mmHg mạch 80 rồi bảo cô cứ ngồi xem lâu được tối đa bao nhiêu phút, nếu áp huyết xuống tôi sẽ bấm huyết cho áp huyết lên lại. Cô nghe lời ngồi được hơn 30 phút, không còn dấu hiệu chóng mặt, sau đó tôi hướng dẫn cô tập khí công để bơm máu lên não, bài Cúi Ngửa 4 Nhịp, Vỗ Tay 4 Nhịp, Vặn Minh 4 Nhịp, Tĩnh Công Thiên... và cô đã khỏi bệnh chóng mặt sau một buổi tập khí công.

Cô tập khí công sau một tuần, áp huyết tăng lên bình thường, đi đứng nằm ngồi không bị chóng mặt nữa, cô hỏi tại sao con bị chóng mặt mà Thầy chữa vào đúng gốc bệnh là khỏi ngay do nguyên nhân gì làm ra bệnh

Vì thế căn bệnh khoa học tìm ra chỉ là hậu quả do xét nghiệm thấy được gọi là bệnh Mal Formation Arnold Chiari, nhưng do nhiều nguyên nhân gốc khác nhau theo y lý đông y, nên cần phải được điều trị theo đối chứng lâm sàng để trị tận gốc từ những nguyên nhân kể trên đã gây ra bệnh, như do áp huyết cao phải cho hạ áp huyết, áp huyết thấp phải làm tăng áp huyết, thiếu máu phải bổ máu, thiếu khí phải bổ khí, máu không bơm lên não phải thông

máu não, nước trong màng phổi phải làm cho chức năng phổi rút khô nước, viêm xoang phải chữa vào phổi cho chức năng phế khí mạnh, nước trong não do hàn tà xâm nhập phải làm mất hàn tà, tăng nhiệt, mũi bị dị ứng do thời tiết thay đổi, do phấn hoa, hay hóa chất, phải tăng cường sức đề kháng của hệ thống miễn nhiễm, làm mạnh chức năng vệ khí của phế và bàng quang, phải xông mũi bằng dầu táo, lấy 2 muổng canh dầu táo pha với 1 ly nước sôi dùng để xông cho ra hết nước mũi đã bị nhiễm virus.....

Do đó, bệnh Mal Formation là hậu quả, chỉ bắt buộc phải giải phẫu trong trường hợp cấp cứu hoặc không còn cách nào khác hay hơn là mổ, vì sau khi mổ cũng sẽ để lại di chứng là nguyên nhân phát sẽ sinh ra một bệnh khác.

Nhưng nếu may mắn tìm đúng được nguyên nhân gây bệnh theo biện chứng trị liệu của đông y để chữa cho khỏi hẳn bệnh mà không cần phải mổ mới là cần thiết

5-Một nữ bệnh nhân bị đau tê tay phải đã mấy tháng, nắm bàn tay vào không chặt, cầm vật gì cũng không chắc, uống thuốc tây y không bớt.

Đau tê tay do thần kinh ngoại biên chạy ra ngoài bàn tay phải bị co thắt làm cứng ngón tay, bàn tay phải lạnh hơn bàn tay trái, chứng tỏ máu bàn tay phải không lưu thông tốt. Theo lý thuyết khí công, đó là triệu chứng làm tăng áp huyết, do đó khi đo kiểm chứng áp huyết tay phải cao hơn tay trái 147/82mmHg mạch 73, theo đông y là bệnh thực chứng.

Cách chữa :

1-Bệnh nhẹ không cần phải uống thuốc. Hướng dẫn bệnh nhân dùng ngón cái tay trái tự bấm huyết Hợp Cốc bên tay phải, có 3 công dụng : làm giảm tê đau, thư giãn thần kinh ngoại biên để làm hạ áp huyết, ý ở đầu khí huyết sẽ đi đến đó để dẫn máu lưu thông ra đầu ngón tay, bàn tay. Sau khi bấm huyết xong, người và trán rịn xuất mồ hôi là bấm huyết đúng, bàn tay ấm, ngón tay mềm, nắm mở bàn tay dễ dàng hơn trước. Đo lại áp huyết tay phải xuống còn 120/68mmHg mạch 71

2-Hướng dẫn bệnh nhân tập động công Bài Võ Tay 4 Nhịp để về nhà tự tập giúp khí huyết lưu thông và ổn định áp huyết.

3-Nằm ngửa tập thở thiên, dùng ngón tay giữa ấn đè vào huyết Khí Hải, tập thở ra bằng miệng, để ý cho huyết Khí Hải lõm xuống mỗi khi thở ra, cho đến khi vùng bụng dưới mềm, nóng ấm, là áp huyết sẽ xuống tự động ở mức 120/80mmHg mạch 70. Bài tập này áp dụng sau khi ăn cơm giúp mau tiêu hóa, hoặc giúp mau chuyển hóa chữa đầy bụng ăn không tiêu là nguyên nhân đã làm tăng cao áp huyết mà ít ai để ý đến.

Mỗi ngày mỗi tập thở làm hạ huyết Khí Hải là làm hạ áp huyết xuống tự động, không cần thuốc.

6-Nam bệnh nhân khai đau tê cổ tay trái hơn một tháng.

Đo áp huyết tay trái 115/84mmHg mạch 78, theo lý thuyết đông y khí công, thuộc bệnh hư chứng, không đủ áp lực khí thúc đẩy tuần hoàn máu ra tay do phế khí yếu bởi ít vận động hay bị nhiễm cảm lâu ngày làm phế khí suy. Nhìn sắc mặt trắng không tươi sáng. Thử lại bằng huyết, bấm vào huyết Vân Môn bên trái đau hơn bên phải như vậy đường kinh Phế bên trái có bệnh thuộc khí do tà khí phong hàn xâm nhập.

Cách chữa :

1-Bổ và khai thông phế khí bằng huyết Vân Môn có hai tác dụng : làm tăng mạnh thêm khí bảo vệ cho phổi và làm tăng áp huyết động mạch phổi. Không bấm huyết Trung Phủ sẽ dẫn khí xuống Vị làm hạ áp huyết.

2-Bấm huyết Thái Xung của kinh Can, có 3 tác dụng: làm khai thông can khí, làm tăng áp huyết và giảm đau. Nếu không làm mạnh phế trước mà làm mạnh gan trước. lúc đó tà khí trong gan thừa cơ xâm lấn vào phổi vì lúc đó phế khí yếu.

Sau khi bấm huyết Vân Môn, Thái Xung, đo lại áp huyết được 123/81mmHg mạch 78

3-Tập động công : Nằm ngửa, cánh tay xuôi theo thân mình, bàn tay ngửa. Bảo bệnh nhân hít vào bằng mũi, nắm chặt bàn tay lại, Thở ra bằng mũi, mở lòng xòe bàn tay ra. Tập 30 lần. Tập Bài Võ Tay 4 Nhịp, bàn tay thả lỏng, mềm, để cho máu lưu thông từ vai xuống bàn tay và ngược lại, được dễ dàng.

4-Bảo bệnh nhân cử động tay vai và bàn tay để tìm xem còn chỗ nào đau hay không. Khi bệnh nhân xác nhận không còn đau mới là hết bệnh, nhưng về nhà vẫn cần phải tập khí công những bài đã hướng dẫn để duy trì sức khỏe.

7-Nam bệnh nhân khai đau cổ tay trái, cử động đau, 5 ngón tay và bàn tay tê cứng nắm vào không chặt.

Đo áp huyết kiểm chứng hai tay, bên trái 150/96mmHg mạch 79, bên phải 133/85mmHg mạch 79, như vậy chứng tỏ áp huyết bên tay trái bị tắc nghẽn, theo đông y thuộc bệnh thực chứng bên Mạch Nhân Nghinh thuộc huyết.

Cách chữa :

1-Đầu tiên phải giúp bệnh nhân làm hạ áp lực khí huyết bên tay trái để thần kinh ngoại biên giảm co thắt bằng cách tập thở làm hạ áp huyết (xem bài cách tập thở làm hạ áp huyết), sau đó đo lại áp huyết thấy xuống còn 128/84mmHg mạch 84. Để bệnh nhân tự thở rồi đo lại, áp huyết được ổn định 128/88mmHg mạch 87

2-Bảo bệnh nhân nắm hai bàn tay lại xem dễ dàng chưa và còn đau không, bệnh nhân cảm thấy bàn tay bết đau rất nhiều, nhưng khi quan sát hai bàn tay, chúng ta thấy bàn tay trái nắm vào chưa được chặt, cần phải giúp cho máu lưu thông ra đến bàn tay nhiều hơn bằng cách hướng dẫn bệnh nhân khi hít vào thì nắm 5 ngón tay chặt vào bàn tay, mình dùng bàn tay của mình đè phụ vào đoạn cổ tay của bệnh nhân, chính đoạn này giúp cho gân bàn tay tự động co bàn tay vào, khi bệnh nhân thở ra, mình dùng bàn tay của mình ấn đè phụ vào đoạn nhượng tay ngoài giúp bàn tay tự động mở duỗi 5 ngón ra . Tập hít thở nắm mở 5 ngón tay 20 lần, cho đến khi bệnh nhân tự tập nắm mở lấy cảm nhận được bàn tay có lực, bê xách đồ vật nặng bằng bàn tay ấy không còn cảm giác đau nữa mới xem là khỏi bệnh.

3-Hướng dẫn cho bệnh nhân biết cách tự tập thở và bấm huyết Hợp Cốc để làm hạ áp huyết cho 2 tay xuống đều nhau.

4-Để duy trì kết quả lâu dài, bệnh không tái phát, hướng dẫn bệnh nhân tập động công Bài Võ Tay 4 Nhịp, Bài Dậm chân hát one, two, three...cho máu lưu thông ra đầu tay đầu chân.

5-Nằm thở ở Đan Điền Khí Hải mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 30 phút để làm hạ áp huyết xuống tự động được khoảng 120/80mmHg mạch 70.

8-Nam bệnh nhân khai bệnh tê đau bàn tay và cổ tay phải, không có sức cầm ly nước..

Đo áp huyết tay phải 120/77mmHg mạch 78, tay trái 117/75mmHg mạch 70, theo đông y bệnh thuộc hư chứng bên Mạch Nhân Nghinh thuộc huyết, nhưng khi hỏi bệnh nhân đau tay nào để xác nhận tình trạng lưu thông khí huyết đủ hay thiếu, bệnh nhân cho biết đau tay phải, chứng tỏ thuộc bệnh thực trong hư, vì áp lực bên phải cao hơn, mạch đập mạnh hơn để đẩy khí huyết ra đến đầu ngón tay mà không đủ khí huyết trở về tim, có dấu hiệu 5 ngón tay cứng lạnh, không cảm giác, không nắm chặt các ngón tay vào được..

Cách chữa :

1-Dùng kim tiểu đường châm Thập nhị tinh huyết để khai thông 6 đường kinh trên tay phải, châm ngón nào thì bấm bẻ khớp ngón đó ép vào lòng bàn tay cho góc các khớp ngón vuông góc, bấm bẻ ép đủ 5 ngón, rồi bảo bệnh nhân tập nắm chặt các ngón tay vào lòng bàn tay khi hít vào, và xòe 5 ngón tay ra khi thở ra, tập 30 lần, rồi cho biết cảm giác cổ tay và ngón tay còn đau tê không, nắm bàn tay vào được chặt chưa.

2-Bệnh nhân tập cầm thử một quyển sách nặng đưa lên đưa xuống vài lần, và cho biết tay hết đau, 5 ngón tay đã có sức nắm chặt được vật nặng.

3-Chính bệnh nhân này 1 năm trước đã bị đau lưng do thoái hóa các đĩa đệm, đã từng chữa chiropratic, physiotherapy hơn một năm không khỏi, tinh thần sa sút chán nản. Anh kể rằng vợ anh khuyên anh đến gặp tôi, anh không chịu vì không tin rằng ngoài hai phương pháp trên đã không chữa được thì còn phương pháp nào hay hơn nữa được. Người vợ khuyên rằng cho dù anh không tin Thầy không chữa được, nhưng anh cũng nên đến để Thầy xem, và dù sao Thầy cũng cho anh một lời khuyên.

4-Hôm nay chính anh kể, và cho biết chỉ sau 2 lần đến điều chỉnh bằng phương pháp khí công y đạo, bệnh đau lưng của anh đã hết hẳn, còn hôm nay chỉ đến một lần đã khỏi bệnh tê đau cổ tay. Anh mừng quá hứa tặng cho tôi một món quà kỷ niệm để bày tỏ lòng biết ơn của hai vợ chồng anh.

5-Một tuần lễ sau hai vợ chồng anh đem đến một món quà đặc biệt từ Việt Nam, một tượng Phật Dược Sư bằng gỗ cao 70cm đặt tại phòng mạch và chụp chung với tôi một tấm hình lưu niệm.

9-Nữ bệnh nhân khai tê đau cổ tay phải, bàn tay nắm không chặt 5 ngón được.

Đo áp huyết tay phải cao 153/95mmHg mạch 91., theo đông y là bệnh thực chứng.

Cách chữa :

1-Hướng dẫn tập thở làm hạ áp huyết ở huyết Đan Điền Khí Hải, rồi đo lại áp huyết xuống 136/93mmHg mạch 84. Tập đủ 30 phút, đo lại áp huyết xuống còn 118/80mmHg mạch 76

2-Hướng dẫn bệnh nhân hít vào nắm bàn tay và ngón tay chặt lại, thở ra xòe 5 ngón tay ra. Nắm mở bàn tay ngón tay theo hơi thở ra vào đều đều 30 lần, rồi đo lại áp huyết xuống còn 129/84mmHg mạch 85. Bệnh nhân cho biết tay hết đau.

3-Hướng dẫn bệnh nhân tập vỗ tay 4 nhịp và cách thở thiên ở Đan Điền Khí Hải để biết cách về nhà tập tiếp để tự chữa mỗi ngày..

10-Nữ bệnh nhân bị đau cánh tay dưới và cổ tay bên trái .

Đo áp huyết tay phải 176/88mmHg mạch 81, tay trái 148/69mmHg mạch 80, bệnh nhân đau tay trái, khi so sánh áp huyết hai bên đều là thực chứng, nhưng tay trái yếu hơn tay phải, nên bệnh thuộc chứng hư trong thực.

Cách chữa :

1-Việc đầu tiên tập thở làm hạ áp huyết hai bên, sau khi tập thở ở huyết Trung Quán lâu 15 phút, áp huyết hạ xuống 132/76mmHg mạch 75. Tập thở ở huyết Khí Hải lâu 15 phút, áp huyết hạ xuống còn 120/78mmHg mạch 75.

2-Chữa đau tay trái bằng cách để hai ngón tay ấn đè vào huyết Khúc Trạch, Xích Trạch, tay kia cầm cổ tay bệnh nhân ép vào vai trong khi thở ra để giảm đau. Hít thở và ép tay cùng một lúc nhiều lần cho đến khi hết đau..

3-Tập ép nắm mở bàn tay : Khi hít vào bàn tay trái dùng sức nắm chặt, khi thở ra mở bàn tay xòe ra buông lỏng. Khi bệnh nhân nắm bàn tay, thầy chữa ấn đè nơi cổ tay bệnh nhân giúp cơ ngón tay co vào được chặt thêm, khi bệnh nhân thở ra buông lỏng bàn tay, thầy chữa ấn đè vào bắp tay nơi gần khuỷu tay giúp cơ ngón tay mở ra dễ dàng. Tập nắm mở bàn tay nhiều lần đến khi nào có cảm giác nắm chặt được dễ dàng thì khỏi bệnh.

4-Mỗi ngày tập thở ở huyết Khí Hải giúp ổn định áp huyết ở mức 120/80mmHg mạch 75, mỗi lần tập lâu 15-30 phút, ngày 2 lần.

Đau cánh tay trái và nhói ngực, tự chữa bằng phương pháp nhịn ăn, thanh lọc độc cơ thể bằng nước chanh đường.

Báo cáo kết quả của học viên Bà Bạch Tuyết

Lý do : Trước kia áp huyết bình thường dưới 130. Nhưng sau khi bị đau cánh tay trái một thời gian lâu, tôi đã đến nhờ Thầy chữa, Thầy cho biết đau cánh tay nguyên nhân do áp huyết cao, và nhói ngực do mỡ đóng nghẹt mạch tim, khi đo áp huyết, tay trái lên đến 205/130mmHg mạch 95, và máy đo áp huyết nhồi đến 2-3 lần, chứng tỏ có mỡ đóng quanh động mạch vành, tay phải 168/98mmHg mạch 85, cũng chứng tỏ có bệnh cao áp huyết từ lâu. Thầy hướng dẫn phương pháp thở làm hạ áp huyết, có xuống được ở mức 160. Cho đến một đêm chủ nhật sau kỳ Thầy xuống Toronto vào giữa tháng 10/2009, tôi bị đau nhiều ở cánh tay và đau nhói nhiều ở phía ngực trái, tôi đo áp huyết thì vẫn 160. Tôi gọi xe cấp cứu 911, họ đưa vào Bệnh Viện, họ đã đo tim, chụp hình phổi, scan...và cho biết kết quả bình thường, không có gì phải chữa.

Cho nên tôi quyết tâm phải uống nước chanh đường để thanh lọc độc cơ thể xem sao, vì tôi sợ bị ảnh hưởng nhiều đến tim có thể bị stroke (tai biến mạch máu não).

Tôi hôm đó tôi dùng một cái nồi sạch (không nấu thức ăn tanh), lường 4 lít nước nấu sôi, cho 200g đường vào rồi tắt bếp.

Rửa 12 quả chanh, cắt đôi, dùng máy vắt, vắt vào 1 ly lớn, cất vào tủ lạnh.

Sáng ngày, tôi đổ nước chanh vào nồi nước đường khuấy đều rồi lược sạch, sau đó cứ uống nước thay cơm.

Điều lo ngại của tôi trước khi áp dụng phương pháp này là sợ bị sót ruột và đói lả, có thể sẽ bỏ cuộc. Nhưng qua 1 ngày nhịn ăn, tôi thấy khoẻ và mọi điều lo âu dần dần nhẹ đi.

Qua ngày thứ hai vẫn tiến triển tốt, không thêm ăn.

Ngày thứ ba và những ngày kế tiếp tình trạng vẫn bình thường không thay đổi, lại ngủ ngon.

Đến ngày thứ 12, tôi nghe cơ thể nhẹ nhàng và người tôi có nhiều thay đổi, từ cách suy nghĩ, đi đứng... tất cả đều không còn nặng nề, chậm chạp, hay bị run rẩy tay chân mỗi khi nhin ăn trong vài giờ đồng hồ.

Thành thật cảm ơn Thầy Ngọc và các bạn hữu đã trải qua kinh nghiệm thanh lọc trước tôi đã trấn an tôi với những bằng chứng cụ thể trong 12 ngày nhin ăn.

Kết quả từng ngày :

Ngày	Cân	Đường	Huyết áp	Theo dõi diễn biến
1	142lbs	7.9	160/88-85	Sức khỏe bình thường, đau lưng hơn bình thường
2	141	8.2	150/96-84	Sức khỏe không thay đổi. Đi cầu 3 lần lỏng nâu sậm có nhớt lẫn lợn. Không thèm ăn
3	140 139	7.7 7.4	128/77-75 138/77-76	Đêm ngủ ngon, bớt đau nhức. Tập thể dục :khỏe Đi cầu nhiều lần, phân lỏng giống bùn sinh. Không thèm ăn
4	138	7.2	133/81-81	Đến ngày hẹn đi chuyên khoa chích và test tim mạch. Nhưng cả ngày khỏe
5	137	7.2	132/83-77	Ngủ ngon, không còn đau nhức. Đi cầu 2 lần lỏng màu nâu sậm
6	136	7.5	132/83-87	Ngủ ít, bụng sôi. Đi phân có chất dầu. Khỏe
7	135	6.8	130/87-74	Ngủ ít, khỏe, đi phân màu đen nâu
8	134	7.0	128/80-84	Ngủ nhiều, giấc ngủ sâu. Khỏe
9	133	9.9	123/79-80	Không đi cầu, đi tiểu ít
10	132	quên	127/78-98	Đi cầu lỏng, phân nâu đen
11	131	không	129/70-83	Khỏe. đi cầu phân lỏng nâu sậm
12	130	đo	125/70-75	Rất khỏe, đi cầu 2 lần ít phân

Nhận xét kết quả sau 12 ngày :

1-Đã hết đau nhức cánh tay

2-Đường không thay đổi nhiều, mặc dù uống mỗi ngày 200g đường nhưng thời gian này không dùng thuốc

3-Trọng lượng xuống đều, mất 12lbs, thấy khỏe không mệt mỏi

Sau khi nghỉ uống chanh đường, ăn uống bình thường, nhận thấy cơ thể hơi khó tiêu bụng có ga, lý do sau khi ngưng chanh đường, không ăn cháo gừng để làm ấm và mạnh lại chức năng bao tử và ruột.

11-Nam bệnh nhân khoảng 45 tuổi khai bệnh mất ngủ kinh niên, chóng mặt đi lão đảo, nặng đầu, đau nhức cổ gáy vai, đã dùng nhiều loại tây dược hơn 1 năm không có kết quả.

Dùng máy đo áp huyết đo bên tay trái được 85/64mmHg mạch 65. Đông y khí công kết luận nguyên nhân bệnh thuộc hư chứng, do cơ thể thiếu máu bẩm sinh, không đủ máu tuần hoàn lên đầu, cổ gáy vai và thiếu vận động .

Cách chữa :

1-Sau khi bấm huyết Nhĩ Môn, vuốt từ dưới lên 18 lần để tăng sự lưu thông cả khí lẫn huyết lên đầu theo kinh Tam tiêu đi theo hệ ống mạch tuần hoàn khắp toàn thân, rồi đo lại áp huyết lên được 115/84mmHg mạch 76

2-Sau đó bổ Tâm hoá làm mạnh chức năng của hệ tuần hoàn tim mạch hoạt động lên nuôi não bộ và thần kinh để giúp an thần ngủ ngon. Vì Tâm hỏa hư phải bổ mẹ là Can mộc, nên chọn huyết Thái Xung vừa có chức năng chữa giảm đau do thần kinh, vừa tăng áp huyết lên nuôi não. Sau khi bấm vào huyết Thái Xung và vuốt lên 18 lần, áp huyết đo được 129/69mmHg mạch 62.

3-Bệnh nhân nằm ngửa, người chữa đứng phía đầu, dùng hai ngón tay, ngón trỏ bấm vào huyết Ế Phong, ngón giữa bấm vào huyết Phong Trì, cả 2 bên, ấn đè vào huyết kéo lên trong lúc bấm máy đo áp huyết để kích thích khí huyết tuần hoàn lên nuôi não, áp huyết sẽ tăng lên.

4-Để bệnh nhân nghỉ ngơi 5 phút, đo áp huyết tự nhiên do cơ thể đã được điều chỉnh bằng huyết, áp huyết tay trái bây giờ là 123/81mmHg mạch 70

Sau đó bệnh nhân được hướng dẫn tập thể dục động công để biết cách tự chữa bệnh tại nhà, và bệnh nhân cho biết những triệu chứng bệnh kể trên đã hết sau khi tập động công tại chỗ 15 phút.

12-Bệnh mất ngủ đặc biệt phải đeo mask oxy.

Chữa ngọn theo tây y và chữa gốc theo đông y-khí công

Bệnh nhân tên Georgette được người cháu gái Annick dắt đến cùng xin chữa bệnh bằng khí công. Bà Georgette khai bệnh mất ngủ, đang điều trị bằng thuốc tây bệnh mất ngủ từ nhỏ. Đã dùng đủ loại thuốc uống, thuốc chích mà vẫn không ngủ được. Cuối cùng bác sĩ tìm ra phương pháp đặc biệt, tối uống thuốc ngủ và cho đeo mask tiếp oxy suốt đêm. thì bệnh nhân đã ngủ được. Căn bệnh mất ngủ này tây đã bó tay nên đành áp dụng phương pháp đeo mask suốt đời trong thời gian dài liên tục 20 năm đến nay, đã nhiều lần bà thử bỏ mask, hay bỏ thuốc, thì bệnh mất ngủ trở lại như cũ.

Theo phương pháp đông y-khí công, cần phải truy tìm nguyên nhân gốc do khí hay do huyết, đủ hay thiếu, thông hay không thông, bệnh chứng thực hay hư, thuộc hàn hay nhiệt. Muốn biết những điều này, phương pháp đông y khí công dùng các dụng cụ chẩn đoán của tây y như máy đo áp huyết, máy đo oxymetre, nhiệt kế, máy đo đường... để khám và kiểm chứng trước và sau khi chữa, nhưng lý luận tìm nguyên nhân gốc theo đông y, và chữa theo phương pháp khí công, giúp khí huyết tuần hoàn khắp cơ thể hay tuần hoàn vào một tạng phủ nào cần chữa...

1-Về chẩn bệnh khí huyết :

a-Đo khí :

Đo áp huyết của bà ở cả hai tay, tay trái 100/60mmHg mạch 100, tay phải 95/62mmHg mạch 100, hơi thở nhanh ngắn hụt hơi, do đó bà bị mất ngủ, tây y cho tiếp hơi oxy bằng cách đeo mask.

b-Đo huyết :

-Đo ở huyết Thần Đình :

Dùng máy đo oxymetre, đo máu lưu thông trên đầu ở Mạch Đốc huyết Thần Đình là huyết chức năng kiểm soát thần kinh bộ đầu, nếu máu còn đi qua huyết thì thần kinh bộ đầu còn hoạt động tốt, nếu đo không có hiện số báo hiệu ở huyết này, là thiếu máu đầu để nuôi não, do áp huyết thấp, bệnh nhân sẽ bị vừa chóng mặt, lại vừa nhức bên trong đầu như búa bổ, gõ bên ngoài da đầu lại không đau như trường hợp bệnh nhân bị bệnh cao áp huyết. Khi đo ở huyết này, máy không hiện số, đèn báo hiệu câm.

-Đo ở hai huyết Nhĩ Môn :

Trên máy oxymetre sẽ hiện ra 2 số, số bên trái của máy có ghi chữ SpO2, đồng y gọi là khí, tiêu chuẩn tốt từ 90-100, ở trong các bệnh viện thường dùng máy này để đo oxy trong phổi cho bệnh nhân, những bệnh nhân nào có hơi thở chỉ dưới 90, cần phải tiếp hơi thở cho bệnh nhân bằng máy trợ thở thông qua mặt nạ đeo ở mũi miệng, lúc đó máy sẽ chỉ từ 90-95 là hơi thở mới an toàn, nhịp tim lúc đó mới chậm lại. Số bên phải của máy vẽ quả tim là nhịp đập của quả tim, đồng y dùng để đo huyết, tiêu chuẩn tốt từ 70-80, trên 80 là nhịp tim đập nhanh, dưới 70 là nhịp tim đập chậm. Dưới bảng số, có một đèn báo hiệu, đèn không hoạt động là sensor (bộ cảm ứng) đặt tại huyết khám không bắt được khí huyết chạy qua. Khi nó bắt được tín hiệu khí huyết chạy qua huyết bị tắc sẽ hiện đèn màu đỏ, nhưng số chưa hiện lên. Khi khí huyết lưu thông chậm, sẽ hiện đèn màu vàng, số sẽ hiện lên hoặc cao quá hoặc thấp quá ở bên huyết như 30-40 hay 110-240, còn bên khí thấp 45-90. Khi đèn báo hiệu màu xanh là khí huyết đã lưu thông tốt ở huyết đó. Có hai trường hợp xảy ra, máy cứ chớp đèn xanh đều đặn và ổn định lâu, sẽ hiện ra con số lý tưởng, bên khí 95-100, bên huyết 70-80. Còn khi chớp đèn xanh lại đèn vàng lại đèn xanh, sự lưu thông chưa tốt, con số trên máy cứ thay đổi luôn, chứng tỏ trên đường kinh dẫn truyền có chỗ thông chỗ tắc.

Trường hợp của bà bệnh nhân này, tai trái khí 87, huyết 50, tai phải khí 90 huyết 60. Chứng tỏ khí huyết của thận lên tai thiếu, đồng y xếp vào loại bệnh ù tai, lãng tai.

Ghi chú :

Nếu hai bên chênh lệch hẳn, một bên bình thường, một bên thật cao hay thật thấp, đồng y xếp vào loại bệnh rối loạn tiền đình, tây y gọi là bệnh virus trong tai, bị vừa chóng mặt, vừa nhức đầu, áp huyết cao, đi lảo đảo một bên dễ bị té ngã.

Nếu trường hợp áp huyết một bên trung bình thấp như 115/70mmHg mạch 100, một bên thật thấp 88/60mmHg mạch 110, hay bị đau nửa đầu bên thấp, hay chóng mặt, té ngã. Tình trạng này kéo dài không điều chỉnh lại khí huyết lưu thông đầy đủ bình thường, mà chỉ cho dùng thuốc chữa giảm đau đầu, uống suốt đời, đối với đồng y, vẫn là chưa chữa gốc để có đầy đủ khí huyết lưu thông lên đầu, sẽ trở thành bệnh ung thư sọ não, bướu não.

Trường hợp áp huyết cả hai tay thấp dưới 100/60mmHg mạch 110, đo khí huyết trên đầu ở huyết Thần Đình và hai huyết Nhĩ Môn không hiện số hay hiện số quá thấp là bệnh thiếu máu trầm trọng, nhịp tim mới đập nhanh để thúc đẩy sự tuần hoàn máu, nếu áp huyết thấp, nhịp tim thấp là thiếu máu bẩm sinh.

Trong trường hợp thiếu khí, áp huyết thấp, và thiếu máu lâu dài, làm nhức đầu dữ dội, mệt mỏi, suy nhược cơ thể, trở ngại tiêu hóa, ăn không tiêu, đau bụng, tự nhiên bị chảy máu cam thường xuyên, (máu mũi) không duyên cớ, là dấu hiệu của bệnh ung thư máu. Cho nên muốn đề phòng bệnh ung thư máu, cần phải kiểm tra khí huyết đầy đủ bằng hai loại máy đo áp huyết và oxymetre và điều chỉnh lại cách ăn uống đừng để mất máu, tụt áp huyết..

Trường hợp của bà Georgette tại sao đeo mask lại ngủ được, và không đeo mask lại bị mất ngủ được giải thích theo khí công như sau :

Bà là người bị thiếu máu, và áp huyết thấp không đủ lực đẩy máu lưu thông khắp cơ thể, nhất là máu không lên được đến đầu, sờ đầu lạnh. Theo đông y, là bệnh thiếu khí, thiếu huyết, bệnh thuộc chứng hư hàn.

Dùng mask để tăng khí, có thể thay thế làm ấm đầu khi ngủ, cũng vẫn ngủ được vì nó làm máu ấm dễ lưu thông, nhưng huyết không được bổ sung, vẫn thiếu máu, nên chữa bệnh không khỏi hẳn vì không đúng gốc bệnh. Theo lý thuyết đông y có những câu nói tầm thường nhưng có giá trị trong chẩn đoán và chữa bệnh như :

Ý ở đâu, khí ở đó, Khí ở đâu, Huyết ở đó, chỗ nào có máu chạy qua thì chỗ đó nóng ấm, máu không đến do thiếu hay bị tắc thì đau, đông y nói thông thì bất thông, đau là do không thông, chỗ nào khí huyết thông được thì không đau, thông thì bất thông.

Lý luận theo tây y : Trong máu có thành phần Fe_2O_2 là máu đen, cần thêm 1 oxy để biến thành máu đỏ Fe_2O_3 . Vì thế phải tạm thời dùng mask để giữ cho đủ oxy để cân bằng công thức máu, duy trì số lượng máu không bị mất, nhưng cũng chỉ là giải pháp tạm thời, muốn chữa khỏi gốc bệnh, cần phải bổ sung hai thành phần là tăng cả khí và huyết

Cách chữa :

1- Điều chỉnh yếu tố Khí :

Cách làm tăng khí huyết bằng yếu tố Khí áp dụng trên kinh mạch huyết đạo :

-Hướng dẫn bệnh nhân tập động công : Bài Cào Đầu, Cào Gáy, Chà Gáy, Vuốt Gáy, Vuốt Cổ, Chà Tai, Xoa Mặt

Bấm huyết Phong Trì, Ế Phong đưa máu lên não

Tĩnh công nằm thờ thiên 30 phút, một tay ở Đan Điền Thần (nữ đặt bàn tay phải), một tay ở Đan Điền Tinh (nữ đặt bàn tay trái), đặt nhiệt kế trong lòng bàn tay ở Đan Điền Thần để theo dõi sự tập trung ý cho đến khi nhiệt kế chỉ 36.5-37 độ C, đúng theo nguyên tắc khí công : ý ở đâu khí ở đó, khí ở đâu huyết ở đó, chỗ nào có máu chạy qua nhanh đều, có sự ma sát ion sắt trong máu làm tăng nhiệt độ, mục đích tăng oxy cho hơi thở mà không cần đến mask, giữ được lượng máu, công thức máu được cân bằng oxy sẽ không bị mất máu, làm tăng sinh hóa, hấp thụ và chuyển hóa thức ăn thành chất bổ nuôi cơ thể. Áp dụng bài thờ này trước khi đi ngủ vào mỗi tối.

Sau đó bệnh nhân lại tập động công đưa máu lên não bằng bài tập Cúi Ngửa 4 Nhịp 20 lần

2- Điều chỉnh yếu tố Tinh :

Hướng dẫn bệnh nhân cách ăn uống.

Ky không được ăn những chất chua làm phá máu, mất hồng cầu. Nên ăn những chất tạo máu như súp thịt bò, củ dền, uống sirop bổ máu Đương Quy Tửu, thuốc bổ ống gan bò tươi...

3- Điều chỉnh yếu tố Thần :

Đi đứng nằm ngồi đều hát bài one, two, three....giúp tinh thần vui vẻ, vừa luyện khí tăng oxy, loại thán khí độc tố trong cơ thể vừa làm mạnh phổi, thận, hưng phấn thần kinh, khuyến khích tham gia hoạt động thể chất giúp chuyển hóa năng lượng như bơi lội, chạy bộ, túc cầu, xe đạp...

Yêu cầu bệnh nhân kiểm soát áp huyết ở 2 bên tay mỗi ngày để thấy sức khỏe được cải thiện rõ rệt từng ngày, giúp bệnh nhân tin tưởng tự mình có thể chữa được bệnh cho mình có kết quả cân đo đong đếm trông thấy được, như ngủ được giấc ngủ sâu hơn, thể trọng nặng hơn, ăn uống được nhiều hơn, áp huyết tăng dần, hoạt động nhiều hơn mà không mệt mỏi.

Bệnh nhân này một tuần sau gọi điện thoại báo tin mừng cho tôi biết, bà ngủ được không cần đeo mask nữa.

13-Té cầu thang trật cột sống cổ

Đo áp huyết bên phải 128/80mmHg mạch 70, bên trái 106/68mmHg mạch 68, theo đông y thuộc bệnh hư chứng bên Mạch Nhân Nghinh thuộc huyết..

Tôi hỏi bệnh nhân bị bệnh gì. Nữ bệnh nhân trả lời té cầu thang trong trường, phải vào bệnh viện cấp cứu và điều trị 1 tuần, chụp hình trật xương cổ, bây giờ vẫn còn đau, không cử động được cổ

Tôi hỏi có phải cô đau bên trái phải không, bệnh nhân nói : Ừ! sao ông biết.

Tôi giải thích bằng cách đưa số đo áp huyết ở máy cho cô xem bên trái thấp hơn bên phải, hiệu số áp huyết chênh lệch càng nhiều thì càng đau. Cô hỏi tại sao lại bị chênh lệch nhau nhiều như vậy. Lý do khi té trật xương cổ, thần kinh gân cơ dẫn máu lên đầu cổ bị chèn ép hẹp lại ở hai nơi là Ế Phong và Phong Trì trái bị tắc, nếu giải 2 huyết này, áp huyết trở lại bình thường, xương cổ sẽ được các dây gân điều chỉnh sắp xếp lại trở về vị trí cũ là hết đau.

Cách chữa :

1-Day tả huyết Phong Trì trái 48 lần theo Hà Đồ Lạc Thư, bấm giữ huyết Ế Phong cùng lúc bấm máy đo áp huyết khí bơm lên đến 190 thì buông tay ra từ từ để khí không bơm thêm lên nữa, sau đó khí của máy xuống, cuối cùng kết quả của máy cho ra con số 130/85mmHg mạch 70, không bấm huyết đo lại áp huyết tự nhiên một lần nữa có số đo là 126/80mmHg mạch 70.

2-Nắn thẳng xương cổ bằng cách đứng phía đầu bệnh nhân, dùng hai ngón tay giữa ấn vào hai bên gáy huyết Phong Trì kéo lên cho xương cổ giãn nhẹ ra, cùng lúc lắc nhẹ đầu cổ sang trái sang phải và hỏi bệnh nhân có đau không, bệnh nhân trả lời không. Bảo bệnh nhân quay lắc cổ sang phải sang trái một mình tìm xem còn điểm nào đau không, bệnh nhân trả lời không.

3-Bệnh nhân ngồi, tập cúi ngửa từ từ, quay phải quay trái từ từ tìm xem còn điểm đau nào không, trả lời không. Sau đó hướng dẫn bệnh nhân tập bài Võ Tay 4 Nhịp, vừa vỗ vừa hát one, two, three...bệnh nhân tập 60 lần, đầu cúi ngửa theo nhịp hát không thấy đau, vui cười sung sướng, hỏi tại sao phải hát, tôi trả lời, hát làm tăng cường khí huyết lưu thông khi cúi ngửa, máu sẽ thông lên đầu cổ đều và hát làm hưng phấn thần kinh, làm giảm đau.

Bệnh nhân hỏi có cần phải trở lại không. Tôi trả lời không. Bệnh nhân thắc mắc, bệnh phải được chữa nhiều lần sao ông không cho tái khám lần thứ hai. Tôi giải thích phương pháp của khí công y đạo hướng dẫn bệnh nhân tự chữa ở nhà mỗi ngày sẽ khỏi bệnh hoàn toàn, nếu còn điểm đau tôi mới điều chỉnh lại, hết điểm đau, còn gì để mà chữa nữa. Bệnh nhân nói miracle (kỳ diệu), cảm ơn và ra về trong niềm hân hoan khó tả.

14-Thoái hóa đốt xương cổ làm vẹo đầu cổ thành tật nghiêng lệch về bên phải

Một cụ ông 82 tuổi đầu cổ nghiêng 60 độ về vai phải thành tật đã nhiều năm, mỗi lần cổ nghiêng sang trái để cho cổ thẳng lại thì đau không làm được, mà nghiêng về bên phải lại thấy dễ chịu, cụ nói, cứ nghiêng mãi nó thành tật, cụ hỏi rằng bệnh cụ đã lâu, có chữa khỏi được không ?

Đo áp huyết bên tay trái 125/82mmHg mạch 78, bên tay phải 98/65mmHg mạch 65, theo đông y bệnh thuộc hư chứng bên Mạch Khí Khẩu thuộc khí suy, không đủ khí nâng cổ cho thẳng được, nên dĩ nhiên khi chụp hình nhìn thấy xương cổ bị cong vẹo.

Cách chữa :

1-Bấm 2 huyết một lúc ở Ế Phong và Phong Trì bên phải, giữ lâu, trong lúc đang đo áp huyết bên tay phải, áp huyết lên được 140/90mmHg mạch 78.

2-Bệnh nhân nằm úp, vuốt thẳng Mạch Đốc để nắn xương lưng cho thẳng giúp chỉnh xương cổ thẳng, tìm ra những điểm đau A-thị-huyết châm nặn máu.

3-Bệnh nhân ngồi trên ghế, tập ngửa cổ từ từ tới đa ra sau, mắt có thể nhìn lên trần nhà, sẽ hiện ra những điểm đau sau lưng nơi đó đã giới hạn sự chuyển động khớp cổ gáy và lưng gáy, châm nặn máu nơi A-thị-huyết ấy, rồi tiếp tục tập cúi ngửa cổ cho đến khi cúi ngửa dễ dàng hết đau mới ngưng. Nếu ngửa cổ ra sau nhìn lên trần nhà không được, do xương cổ gáy cứng, cần phải châm nặn máu giữa đường xương cổ gáy xuống lưng trên từng khe giữa 2 đốt sống, điểm đau và làm cứng cổ gáy nhất ở đoạn sống lưng ngang với quả tim làm cho cổ không ngửa được tới đa. Nếu không nặn máu, có thể dùng ngón tay cái day xoay tả trên huyết đầu ấy, tay vừa day, đầu bệnh nhân vẫn tập cúi ngửa cổ, cho đến khi ngửa cổ dễ dàng thì không cần day huyết nữa.

4-Hướng dẫn bệnh nhân tập động công Bài Võ Tay 4 Nhịp hát one, two, three...Bài Quay Vai. Bài Cúi Ngửa 2 nhịp

Những lần chữa kế tiếp, bệnh nhân ngồi trên ghế, tập quay cổ sang trái sang phải khi quay thờ ra để giảm đau, tìm nơi đau làm cản trở giới hạn góc quay, nơi đó là A-thị-huyết, châm nặn máu tiếp, sau đo áp huyết, điều chỉnh cho áp huyết 2 tay bằng huyết Ế Phong, Phong Trì.

Sau 3 lần chữa trị, cổ không còn vẹo và khi cổ thẳng không còn cảm giác đau. Cụ hỏi muốn duy trì cho cổ cứng được lâu dài và phòng ngừa không bị vẹo cổ nữa phải ăn uống thêm cái gì. Tôi giới thiệu cho cụ ăn mỗi ngày 2 quả trứng ngậm dấm, ăn 20 quả trong 10 ngày. Bệnh của cụ đã khỏi hoàn toàn.

Bài thuốc này do một học viên trên mạng, cô Ngọc Hoa gửi email cho tôi :

VN dịp Tết vừa rồi Ngọc Hoa có biết một trường hợp chữa bệnh bằng trứng gà như sau : Ba NH có người bạn, ông ta 62 tuổi, bị đau cột sống phía sau cổ, đầu lúc nào cũng ngoẹo về bên phải không thẳng lên như bình thường, hoặc ngoái cổ qua trái qua phải cũng không được luôn. Bác sĩ khám nghiệm nói ông bị vôi hóa cột sống ở cổ và bị dính vào khớp xương bả vai, giới thiệu vào bệnh viện Chợ Rẫy Sài-Gòn chờ mổ. Tại đây, bị cơn đau nhiều lần hành hạ thái quá, không chịu đựng nổi nên có lần ông nghĩ đến chuyện nhảy lầu tự tử. Rất may, có người đã mách ông ta chữa bệnh này bằng cách dùng quả *trứng gà đã ấp trứng* ngậm vào trong nước dấm chua 2 ngày, đến khi thấy vỏ trứng đã mềm nhũn và tiêu

mắt, chỉ còn lại vỏ lụa bọc bên ngoài, thì mỗi ngày ăn sống như vậy 2 quả. Người ta khuyên nên ăn trong vòng 60 quả sẽ hết bệnh, nhưng bạn Ba tôi chỉ mới ăn khoảng 20 quả thì đã hết bệnh, đầu có thể ngoái qua ngoái lại bình thường, cơn đau biến mất. Đây là trường hợp có thật, xin kể ra đây cho mọi người cùng biết với hy vọng có những ai rơi vào trường hợp tương tự thì thử dùng phương pháp này xem sao. Chỉ khó một điều, tại Mỹ, việc kiếm cho được *trứng gà đã ấp trống* có dễ dàng hay không mà thôi.

Kính,
Ngọc Hoa

15-Bị đau vẹo cổ sau một đêm ngủ dậy

Bệnh này mọi người thường gặp do vị thế nằm trật gối, nhưng thật ra theo đông y khí huyết lưu thông bị tắc một bên cổ vì bất cứ nguyên nhân nào cũng đều làm thay đổi áp huyết bên bị bệnh.

Một nam bệnh nhân khoảng 30 tuổi, đã bị bệnh này hơn 1 tháng vẫn còn đau. Đo áp huyết tay trái 116/70mmHg mạch 62, bên tay phải 130/85mmHg mạch 72, theo đông y tay phải bị bệnh thực chứng, thần kinh ngoại biên bị co thắt từ bàn tay lên vai đến cổ gáy bị rút cứng, giữa đoạn cổ gáy và vai ấn đè vào sẽ có cảm giác đau vì có những cục khí huyết bị tắc cứng.

Cách chữa :

1-Bấm từng ngón tay của bàn tay phải vào vuông góc xem ngón nào cứng đau, dĩ nhiên đường kinh Đại Trường bị tắc, châm nặn máu huyết tĩnh Thương Dương, và châm nặn máu điểm đau a-thị-huyết trên vai, rồi bảo bệnh nhân quay cổ sang trái sang phải tối đa để cái cằm có thể đụng gần được đến vai, trong khi quay phải quay trái, tìm xem còn điểm đau nào thì chỉ để châm nặn máu tiếp

2-Sau khi cổ quay phải quay trái hết đau, lấy ngón tay cái day từ huyết Đại Chùy xuống dần từng đốt sống lưng, vừa bảo bệnh nhân ngửa cổ ra sau để mắt có thể nhìn lên trần nhà được, rồi lại cúi đầu nhìn xuống đất được mà không đau mới hết bệnh ngay được. Trong khi bệnh nhân cúi ngửa để ý điểm day huyết trên xương sống còn điểm nào đau thì châm nặn máu, và tập cho đến khi đầu cổ cúi ngửa, quay phải quay trái hết đau hoàn toàn mới thôi.

3-Dùng hai ngón tay cái day huyết Phong Trì, rồi đo lại áp huyết 2 tay sẽ thấy áp lực khí huyết lên đều hai bên, trước kia bên phải cao sẽ xuống thấp. bên thấp sẽ tăng cao, để hai bên gần bằng nhau là chữa đúng và có kết quả. Trường hợp bệnh nhân này áp huyết tay phải đo lại xuống còn 118/78mmHg mạch 70, tay trái lên 117/80mmHg mạch 70.

4-Hướng dẫn bệnh nhân tập bài Võ Tay 4 Nhịp để thông khí huyết tay vai đầu cổ, bài Vận Minh 2 Nhịp để tập quay cổ và vai.

16-Bệnh phong thấp co rút gân tay chân không đi được

Đo áp huyết tay trái 108/66mmHg mạch 70, tay phải 103/67mmHg mạch 70, theo đông y bệnh thuộc hư chứng cả khí và huyết (cả Mạch Nhân Nghinh và Mạch Khí Khẩu)

Tôi hỏi bệnh nhân bị bệnh gì. Bệnh nhân cho biết gân chân tay co rút đau do phong thấp lâu ngày, đã theo tây y chữa trị hơn một năm càng ngày càng nặng, bước đi không được, phải có người dìu hai bên.

Vọng chẩn : mặt xanh là đau, môi tím khô, thiếu máu, đi người khom không thẳng, do thoái hóa xương, thận hư, chân sưng đi lét từng bước.

Cách chữa :

1-Hướng dẫn bệnh nhân nằm thở và bấm huyết Ế Phong và Phong Trì đưa áp huyết tăng lên, sau tập thở thông Tinh-Khí-Thần theo tiêu chuẩn cần phải kéo 200 lần liên tục, cuốn lưỡi ngậm miệng để giữ khí, bệnh nhân chỉ kéo gối được 30 lần, lại nghỉ, nên phải kéo nhiều lần cho đủ khí huyết lưu thông khắp toàn thân cho đến khi mặt hồng, xuất mồ hôi trán và bụng, sau đó được hướng dẫn nằm úp kéo ép gối làm thông khí huyết xuống chân giúp làm mạnh lưng gối, hết sưng phù chân. Đo áp huyết lại lên được 120/70mmHg mạch 70.

2-Cho bệnh nhân tập đi lên xuống 1 bậc cầu thang, chân trái bước lên trước, chân bước miệng nói : lên, lên, xuống, xuống, tức là chân trái bước lên bậc thang 1, chân phải bước lên bậc thang 1, rồi chân trái bước lùi xuống đất, chân phải bước lùi xuống đất, cả hai chân trở về vị trí cũ ban đầu. Tập chân trái quen, đổi sang chân phải bước lên trước, miệng cũng nói : *lên, lên, xuống xuống*. (có nghĩa chân này lên, chân kia lên, chân này xuống, chân kia xuống)

Khi bước lên xuống đã quen, thì mỗi bước lên xuống đều hát one, two, three, four, five, six, seven... theo bài hát của khí công, khi hát để thu nạp khí, luyện khí, giảm đau, kích thích thần kinh hưng phấn, luyện khí thần hoà hợp đồng bộ, giữ cơ thể thăng bằng, để có thể đi không bị té ngã.

3-Cho bệnh nhân tập đi, vừa đi đường dài như tập bước đi của lính, vừa đi vừa hát one, two, three..., rồi cho vừa hát vừa chạy bộ tại chỗ...cuối cùng khí sắc bệnh nhân hồng hào, đi đứng một mình nhanh nhẹn, vui cười hơn hẳn, với đôi mắt ngạc nhiên hết đau, và khỏi bệnh một cách nhanh chóng kỳ lạ.

4-Bệnh nhân được khuyên ăn những chất bổ tạo máu như táo tàu đỏ, thịt đỏ, củ dền, chất sắt...cấm kỵ ăn những chất chua, hay chất lạnh làm phá hồng máu như cam chanh, bưởi, dưa, yaourt, dưa chua...

Hai tuần sau gặp lại, bệnh nhân tươi cười bước vào văn phòng cộng đồng một mình cho các học viên tái khám lại, áp huyết đo đã lên được 115-120/70-75mmHg mạch 70.

17-Bệnh đau nửa đầu (migrain =thiên đầu thống)

Đo áp huyết bệnh nhân, bên tay trái 99/70mmHg mạch 65, tay phải 129/80mmHg mạch 70, theo đông y bệnh thuộc hư chứng bên Mạch Nhân Nghinh thuộc huyết.

Tôi hỏi bệnh nhân bị bệnh gì, bệnh nhân khai đau nửa đầu bên trái, mắt trái mờ, và tai trái ù.

Áp huyết một bên tốt, một bên thiếu, nên không bị chóng mặt, và không bị nhức đầu khi gõ vào đầu sọ như trường hợp cao áp huyết. Nếu dùng ngón tay gõ trên đầu sọ, bệnh nhân lại cảm thấy dễ chịu, chứng tỏ nửa bên đầu bị thiếu máu nuôi não do tắc ống mạch sau gáy tai ở 2 huyết Ế Phong và Phong Trì. Đặt bàn tay vào nửa đầu phải của bệnh nhân, mình cảm thấy ấm, đặt vào nửa đầu bên trái mình cảm thấy lạnh, gõ vào nửa đầu bên phải bệnh nhân cảm thấy đau, nhưng gõ vào nửa đầu bên trái, bệnh nhân không có cảm giác đau.

Cách chữa :

1-Đay 2 huyết Ế Phong và Phong Trì bên trái. Bấm giữ huyết Ế Phong cùng lúc bấm máy đo áp huyết, áp lực khí đẩy máu lên đầu thông qua huyết sau tai là Ế Phong, mặt hồng lên, mắt đang mờ cảm thấy sáng rõ, tai nghe thính hơn, khi máy đang bơm lên đến 180 thì buông tay ở huyết Ế Phong để máy khỏi bơm lên cao nữa, mà bắt đầu máy xả khí xuống đến 135/85mmHg mạch 75. Sau đó bấm máy lại để đo áp huyết tim mạch thật, không bấm huyết, máy chỉ 120/80mmHg mạch 68, đo lại tay trái máy chỉ 121/82mmHg mạch 67, có nghĩa là khí huyết lên hai bên đầu và tai mắt đều, các triệu chứng bà kể không còn nữa.

2-Sau đó hướng dẫn bà tập bài Nạp Khí Trung Tiêu 1 phút, nghỉ 1 phút. Lập lại bài tập này 3 lần. Tập 3 lần mỗi ngày, mục đích đưa áp huyết lên đều hai bên.



18-Nữ bệnh nhân khai đau đầu như búa bổ từ 3 năm nay, đã chữa đông tây y và châm cứu không khỏi, càng ngày càng nặng, cơ thể gầy yếu, suy nhược, tiêu chảy thường xuyên, mất ngủ nhiều năm.

Đo áp huyết 2 tay, tay phải thấp nhất, đo được 88/64mmHg mạch 54, bệnh thuộc hư trong hư. Theo lý thuyết Đông Y Khí Công, Tâm hỏa suy kéo theo Tỳ Vị thổ suy, thức ăn dù có bổ dưỡng nhưng không đủ nhiệt lượng từ Tâm hỏa để giúp Tỳ Vị hấp thụ và chuyển hóa.

Cách chữa :

1-Nguyên nhân do ăn uống nhiều chất hàn, tây y quan niệm uống nước chanh cam nhiều vitamins C sẽ chống mệt mỏi, tiêu hóa tốt, tăng sức đề kháng cho cơ thể. Theo Đông y, những thức ăn như thế khi phân chất không có gì độc hại, nhưng theo lý luận ngũ hành, thức ăn phải đủ tính khí vị của đủ 5 chất thì sự khí hóa của cơ thể mới không bị xáo trộn làm mất quân bình âm dương khí huyết. Mất quân bình một trong 5 hành như : kim (vị cay, khí táo), mộc (vị chua, khí phong), thủy (vị mặn, khí hàn), hỏa (vị đắng, khí hỏa, nhiệt), thổ (vị ngọt, khí thấp), những loại khí và vị cũng có đầy đủ âm sinh huyết, dương sinh khí, đông y gọi chung là quân bình âm, dương, ngũ hành của cơ thể. Người Việt Nam dù nhà nghèo hay giàu cũng có những món ăn quân bình âm dương ngũ hành nên trở thành chất bổ cho cơ thể, mặc dù phân chất thành phần thức ăn không có gì là bổ như cách thức phân chất của Tây phương chú trọng đến Protein, glucid, lipid, vitamin... Đó là những món ăn Bún bò Huế, Phở cho nhà giàu, Dưa muối chua cho nhà nghèo, khi phân chất theo đông y, các thức ăn trên có đủ tính khí vị mặn, ngọt, chua, cay, đắng để bổ cho cả 5 tạng. Quân bình có nghĩa là không thái quá (dư thừa), không bất cập (thiếu quá). Người phương Tây ăn thiên về một thứ, như có món cay thì cay quá, mặn thì mặn quá, ngọt thì ngọt quá, chua thì chua quá...nên làm xáo trộn sự khí hóa của cơ thể. Những giải thích trên đây giúp bệnh nhân hiểu rõ về vấn đề ăn uống để tránh bệnh tật.

2-Hướng dẫn bệnh nhân tập Nạp Khí Trung Tiêu. bệnh nhân cuộn lưỡi ngậm miệng hít thở bằng mũi, hai bàn tay đặt ở Đan Điền Thần (mỏm xương ức), bàn tay phải của người nữ đặt dưới, tay trái đặt chồng lên trên. Trong thời gian bệnh nhân đang nạp khí, mình giúp bệnh nhân cào đầu, có 2 tác dụng : làm kích thích thần kinh não bộ hưng phấn, làm tăng áp huyết vì cào đầu ý của bệnh nhân ở đầu, khí huyết sẽ theo lên đầu.

3-Bấm 2 huyết Ế Phong và Phong Trì 2 bên cùng lúc, giữ lâu 1 phút để làm tăng áp huyết lên nuôi não.

4-Sau khi Nạp khí Trung Tiêu 5 lần, ngậm miệng nằm nghe khí vận chuyển trong người khiến cơ thể nóng ấm, mạnh tỳ vị, cảm tiêu chảy. Đo lại áp huyết tăng lên 114/70mmHg mạch 58

5-Hướng dẫn tập động công để về nhà biết cách tự tập mỗi ngày : Bài Cúi Ngửa 4 Nhịp, công dụng giúp máu lưu thông lên não, khiến mặt hồng hào, vừa chữa bệnh mắt ngủ vừa kích thích tiêu hóa, Bài Vỗ Tay 4 Nhịp làm mạnh phế khí, tăng hồng cầu...

19-Nam bệnh nhân chóng mặt đau nửa đầu (migrain) đã nhiều năm, dùng thuốc tây y nhiều năm không khỏi.

Khi bệnh nhân khai đau đầu, theo lý thuyết đông y khí công phân biệt hai loại :

Thực chứng : Sờ trên da đầu đầy xốp không dính vào hộp sọ, gõ vào đầu bị đau, da đầu nóng ấm, nếu đo kiểm chứng bằng máy đo áp huyết, sẽ thấy cao .

Hư chứng : Sờ trên da đầu mỏng dính sát vào xương sọ, gõ vào đầu không đau, không có cảm giác, da đầu lạnh, nếu đo kiểm chứng bằng máy đo áp huyết sẽ thấy thấp.

Đo áp huyết để kiểm chứng : Áp huyết tay trái đo được 85/64mmHg mạch 66, áp huyết tay phải bình thường dưới 110, theo đông y bệnh thuộc hư chứng về huyết.

Khi hỏi bệnh nhân đau nửa đầu bên nào, bệnh nhân cho biết đau bên trái, đó là lý do áp huyết bên tay trái thấp hơn tay phải.

Cách chữa :

1-Khi áp huyết thấp, không được thổi hơi ra, mà hít và thở bằng mũi, cuộn lưỡi ngậm miệng để giữ khí.

2-Vuốt huyết Nhĩ Môn bên trái từ dưới lên để làm tăng áp huyết lên đầu. Sau khi vuốt, mặt bệnh nhân hồng lên, xuất rịn mồ hôi trán, da đầu nóng ấm. Đo lại áp huyết lên được 113/68mmHg mạch 64



Nhi môn (Tat.21)

3-Bệnh này do Tâm hỏa suy, phải bổ mẹ của hỏa là Can mộc, dùng huyết Thái Xung trái, bấm bổ thuận chiều kim đồng hồ 6 lần chuyển huyết ra khí, có thể vuốt từ Hành Gian lên Thái Xung. Đo lại áp huyết đã tăng lên 129/69mmHg mạch 62.

4-Duy trì áp huyết : Hướng dẫn Nạp Khí Trung Tiêu, Tĩnh Công Thiên, ý và 2 bàn tay đặt tại Đan Điền Thần. Nam bàn tay trái ở dưới, bàn tay phải ở trên. (Nữ làm ngược lại)

5-Tập Động Công : Cào đầu, Cúi Ngửa 4 Nhịp, Đứng Tấn Ngũ Hành.

6-Không ăn những chất chua làm mất máu (chanh, cam, quýt, bưởi, yaourt...) sẽ làm chóng mặt và làm hạ áp huyết, nên ăn gia vị cay, nóng, ấm như gừng để bổ thổ dưỡng hỏa.

20-Bệnh Angine, đau nửa đầu trái, mạch đập nhanh đang uống thuốc APO Bisprolol để giữ mạch dưới 60 nhịp /phút.

Một nữ bệnh nhân khai bệnh như trên, đo áp huyết tay phải 140/75mmHg mạch 53, tay trái 114/75mmHg mạch 46, theo đông y bệnh thuộc thực trong hư, nghĩa là thực chứng là giả tạo, hư chứng là chính, điều đó chứng tỏ nửa đầu trái đau vì không đủ áp lực khí đẩy máu lên nuôi não.

Cách chữa :

1-Bấm huyết Ấ Phong trái đưa áp huyết lên, đo được 140/75mmHg mạch 55.

2-Cào đầu thông khí huyết tuần hoàn trên đầu, nằm tập thở ở huyết Trung Quán để thư giãn cơ thắt ở lồng ngực và điều chỉnh áp huyết giả đã gây ra bệnh angine, rồi đo lại áp huyết 2 bên tay để kiểm chứng sau khi chữa, tay trái 129/68mmHg mạch 49, tay phải 125/70mmHg mạch 58.

3-Hướng dẫn bệnh nhân tập 3 bài : Nằm thở thiên nghe khí chuyển động ở huyết Trung Quán 30 phút, mục đích thông khí từ thượng tiêu xuống trung tiêu và hạ tiêu là giảm sự co thắt vùng tim ngực đã làm ra bệnh angine, và làm hạ áp huyết xuống vừa phải, khác với huyết Khí Hải làm hạ áp huyết xuống nhiều hơn.

4-Bài đông công Võ Tay 4 Nhịp hát one, two, three... để điều hòa nhịp tim, tăng cường khí huyết tuần hoàn. Bài Cúi Ngửa 4 Nhịp làm thông máu não lên đầu để chữa bệnh đau đầu, mất ngủ do không đủ khí huyết lên nuôi não.

21-Nữ bệnh nhân khai đau nhức nửa đầu bên phải (migrain), có bệnh hở van tim phải

Dùng 5 ngón tay gõ vào da đầu bệnh nhân hỏi xem bệnh nhân có cảm giác đau hay không. Nếu đau là do sung huyết trong trường hợp áp huyết cao thuộc thực chứng, nếu không có cảm giác đau bên ngoài da đầu mà đau bên trong đầu là áp huyết thấp do thiếu máu tuần hoàn lên não thuộc hư chứng. Sau khi gõ bệnh nhân cho biết không có cảm giác là thuộc bệnh hư chứng thiếu máu lên đầu.

Kiểm chứng lại bằng cách đo áp huyết : Áp huyết tay phải đo được 109/72 mmHg mạch 84, theo đông y bệnh thuộc hư chứng về khí, chứng tỏ áp lực đẩy khí huyết thấp không đủ đưa máu thông lên nửa đầu bên phải, tâm thu không đủ lực co bóp mạnh để giúp khí huyết tuần hoàn, cũng do hậu quả của bệnh hở van tim..

Cách chữa :

1-Bấm vuốt huyết Hạ Quan bên phải lên 6 lần để tăng cường cơ tim co lại để van tim không bị hở, rồi đo lại áp huyết lên được 122/69mmHg mạch 78.. So sánh mạch đo lúc ban đầu nhanh 84, có nghĩa là mạch phải đập nhanh mới bơm máu lên được, nhưng van tim bị hở, áp huyết chỉ lên được 109, sau khi bấm huyết Hạ Quan làm van tim hẹp lại, giữ được tâm khí, mạch đi đều chậm lại 78 mà áp lực khí vẫn được đẩy mạnh lên được 122.

Trên nguyên tắc, đau nửa đầu (migrain) là không đủ khí huyết lên nuôi não, nhưng có nhiều nguyên nhân như thiếu máu bẩm sinh, đo 2 bên áp huyết đều thấp nhưng mạch đều nhau trong tiêu chuẩn từ 60-65, hoặc áp huyết cao giả tạo ở khoảng 115/78mmHg nhưng mạch phải đập quá nhanh đến 95, theo đông y là âm hư nội nhiệt, bệnh thuộc huyết, người hâm hấp nóng, nếu điều chỉnh cho mạch xuống đúng tiêu chuẩn 75, phải bớt đi 20 thì áp huyết thật sự cũng trừ đi 20, có nghĩa áp huyết giả tạo do mạch đập nhanh là 115, nếu đập chậm 75 thì áp huyết thật chỉ còn 95mmHg đó là bệnh thiếu máu không do bẩm sinh mà do ăn uống sai lầm, nhiều chất chua đã phá máu mất hồng cầu .

2-Hướng dẫn bệnh nhân tập động công Bài Cào Đầu, Vuốt Cổ Gáy, Cúi Ngửa 4 Nhịp, Bài Đứng Tập Nâng Đầu Gối, thời gian tập 15 phút. Sau đó bệnh nhân cho biết hết hẳn bệnh nhưc đầu.

22- Nam bệnh nhân khai đau nhưc nửa đầu.

Đo áp huyết hai tay, tay trái áp huyết trung bình, tay phải 111/76mmHg mạch đập rất cao vượt hơn khả năng máy đo (HI=High), bệnh thuộc thực trong hư cả khí và huyết, mạch càng cao trong người càng nóng, nội nhiệt, miệng khát nhưng không dám uống nước, vì nội nhiệt ngoại hàn, phải mặc áo ấm.

Hỏi thử xem bệnh nhân cho biết đau đầu bên nào, bên nhân chỉ bên phải, đúng với bên phải áp huyết thấp, ngoài cách đo áp huyết cao hay thấp để xác nhận bệnh thuộc hư hay thực, phải dùng 5 ngón tay gõ lên da đầu để kiểm chứng, nếu bệnh nhân có cảm giác đau khi gõ là thực chứng, không đau bên ngoài khi gõ mà đau trong đầu là hư chứng.

Cách chữa :

1-Vuốt 6 lần huyết Nhĩ Môn hướng lên trên để làm tăng áp huyết rồi đo lại áp huyết lên được 116/82mmHg mạch 81, vuốt lần thứ hai, đo lại được 120/76mmHg mạch 91.

Mạch vẫn còn cao từ 81 đến 91. Nếu lấy mạch trung bình của người khỏe không bệnh tật là 75, thì mạch 81 trừ 75 thì áp huyết 116 trừ 6 còn 110, mạch 91 trừ 75 thì áp huyết 120 trừ 16 còn 104. Do đó bệnh nhân này thiếu cả huyết cả khí làm tim đập nhanh

2-Để duy trì bệnh không tái phát, dặn bệnh nhân không được ăn nhiều chất chua làm hại máu, mất hồng cầu, tập động công Bài Cào Đầu, Vuốt Cổ Gáy, Chà Tai, Cúi Ngửa 4 Nhịp, Nạp Khí Trung Tiêu.(Xem DVD Bài tập thể dục khí công)

23-Bệnh có nước ở lỗ lũng trên xương cổ gáy, tây y đòi mổ trám lại lỗ lũng.

Đo áp huyết 2 tay, tay bên trái áp huyết bình thường 135/85mmHg mạch 75, bên phải áp huyết 150/92mmHg mạch 80, theo đông y bệnh thuộc thực chứng bên Mạch Khí Khẩu về khí.

Tôi hỏi bệnh nhân bị bệnh gì, bệnh nhân khai bệnh. Tây y khám, chụp hình xương cổ gáy, cho biết bị bệnh Mal Formation Arnold Chiari, cho biết có nước ở lỗ lũng trên 2 đốt xương cổ gáy, cần phải mổ trám lỗ lũng, nếu không mổ, đến khi bàn tay phải bị tê thì sẽ bị tê liệt bán thân bất toại. (Xin xem bài Mal Formation Arnold Chiari ở trên)

Bệnh nhân này, trong gia đình có nhiều người là bác sĩ bên Canada và Mỹ đều khuyên mổ, khuyên không nên dùng cách chữa nào đụng đến xương cổ và cột sống sẽ bị tê liệt.

Khi tôi khám đã tìm ra 2 vấn đề, thứ nhất bệnh nhân bị viêm xoang mãn tính ở xoang mũi bị dị ứng kinh niên do thời tiết, hoa phấn cỏ dại, nước trong xoang mũi đã vào đến xoang trán, xoang sàn, xoang tai và vào đến màng não, vấn đề thứ hai 5 đường kinh tay phải bị tắc, 5 ngón tay chai khô, ngón tay cứng mất cảm giác, do đó áp huyết của tay phải mới cao hơn tay trái. Nên phải điều chỉnh hai bệnh bằng hai phương pháp khác nhau :

Cách chữa :

1-Bệnh nhân nằm úp, đưa bệnh nhân khăn giấy để xịt nước mũi ở mỗi thì thở ra lúc ép gối và ấn bàn tay vào vùng Phong Môn, Phế Du, ép mỗi bên chân 60 lần. Nước mũi chảy ra từ hơi nước trong phổi, trong xoang mũi, trán, xoang tai, trong óc, cổ gáy chảy ra, lúc đầu là nước mũi sau là nước trong, khoảng 100cc.

2-Sau đó châm các đầu ngón tay nặn máu để làm thông các đường kinh mạch ở tay, tập nắm mở bàn tay, vỗ tay 4 nhịp, đo lại áp huyết xuống bình thường.

(xem video ở link này : <http://video.yahoo.com/watch/6124111/15906471>)

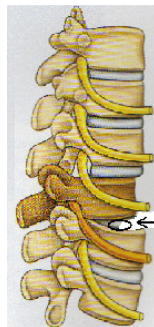
Mỗi tuần bệnh nhân đến kiểm tra lại nước trong các xoang cho ra hết đến khi nào xịt mũi mạnh mà không ra nước mũi, và bàn tay mềm, hết tê cứng, áp huyết tay phải xuống bằng tay trái là khỏi bệnh..

Bệnh nhân vẫn bị bác sĩ thúc giục mổ, bệnh nhân đề nghị scan lại xem còn nước hay không, bác sĩ cho biết kết quả mặc dù nước đã bớt nhiều nhưng bác sĩ giải thích, nước trong cơ thể vẫn lưu thông lên xuống, nếu còn lỗ lũng, nước vẫn chứa ở đó, khi nào bàn tay tê cứng là bị tê liệt.

Mỗi lần kiểm soát nước mũi, từ từ mũi bệnh nhân khô, không còn đau cổ gáy tay vai vào ban đêm như mọi lần nữa, bàn tay lúc nào cũng mềm, bàn tay nắm không còn cảm giác tê cứng, đo áp huyết trở lại bình thường là tình trạng bệnh được ổn định.

Bác sĩ trước kia không công nhận phương pháp nào hay hơn phương pháp mổ, mặc dù tay không tê, nước trong não và trong các xoang hết, chỉ còn trong lỗ lũng, vẫn khuyên bệnh nhân nên mổ, vì theo kinh nghiệm của tây y đối với những người có bệnh Mal Formation Arnold Chiari nếu không mổ cũng vẫn bị tê liệt.

Nhưng quan trọng nhất là định bệnh có đúng hay không, nên bệnh nhân đặt câu hỏi ngược lại với bác sĩ, có bảo đảm sau khi mổ sẽ không còn bị tê liệt hay không, khiến bác sĩ do dự không bảo đảm, vì tê liệt vẫn do nguyên nhân chính là cao áp huyết làm đứt dây thần kinh vận động tay chân.



Nhìn trên hình cột sống có lỗ lũng chứa nước do nhiều nguyên nhân : do bẩm sinh thuộc bệnh Mal Formation Arnold Chiari, hoặc do bê vác hay va chạm nặng làm lệch đốt sống cũng làm vẹo cột sống không thẳng.

Còn một nguyên nhân khác quan trọng có thể tây y chưa biết, đó là do áp huyết giả từ can khí khiến gây thần kinh và các gân chằng của đốt sống bị co rút làm hở đốt sống. Giữa hai đốt sống nhờ có lồi cầu và chỗ lõm để cột sống có thể cúi ngửa, quay phải quay trái dễ dàng, chỗ lõm ở đốt sống của ai cũng có, nhưng không bị hở vì có đĩa đệm che, khi lớn tuổi đĩa đệm mòn, khi gây thần kinh co rút do áp huyết cao đã làm hai đốt hở ra. Nếu chữa làm hạ áp huyết, thần kinh ngoại biên thư giãn, kinh mạch cánh tay và bàn tay được thông nên hết tê đau, và thần kinh cột sống được thư giãn không còn co rút cột sống sẽ cúi ngửa quay trái quay phải dễ dàng, thì cái lỗ lũng còn lại đó cũng không thể nào làm cho bệnh nhân bị tê liệt được, nếu giữ được áp huyết dưới 140/90mmHg mạch 75

Bác sĩ điều trị của bà cũng lấy làm lạ, thông thường theo lý thuyết tây y, bệnh này không mổ gấp trong vòng 3-6 tháng, sẽ bị tê liệt. Bà đã tập khí công hơn 6 tháng rồi, triệu chứng tê tay mất dần, nhưng bác sĩ lo vẫn khuyên bà nên mổ. Bà nhờ bác sĩ cho thêm thông tin về những bệnh nhân đã từ chối không chịu mổ cách đây khoảng 1-2 năm, để bà gặp xem họ có bị tê liệt hay không, nếu có, bà sẽ đi mổ liền.... Dĩ nhiên bác sĩ đã đóng hồ sơ của bà lại.

Như tôi đã trình bày nguyên tắc của khí công : khi áp huyết tăng cao làm thần kinh ngoại biên bị co thắt khiến tay vai cánh tay, cổ tay và bàn tay bị co rút, đó là dấu hiệu tê liệt nếu không chữa làm hạ áp huyết. Về bác sĩ chuyên môn cột sống cũng có kinh nghiệm cho rằng nếu không trám lỗ lũng khiến thần kinh bị chèn ép làm tay tê, ông cũng đã cảnh cáo bệnh nhân cần mổ sớm, đến khi tay tê sẽ bị tê liệt. Như vậy vẫn có những nguyên nhân do bao tử thực, gan thực, chèn ép cột sống, nhức đầu hay nhiều bệnh khác làm tăng áp huyết, co thắt thần kinh ngoại biên mới bị tê tay dẫn đến tê liệt, như vậy khi giải quyết làm hạ áp huyết lúc nào cũng ở mức ổn định 120-130/80-90mmHg mạch 70-80 sẽ không bao giờ bị tê tay làm tê liệt, vì tê liệt do áp huyết cao làm đứt mạch máu não, nếu áp huyết không tăng cao làm sao mạch máu não đứt được. Từ trường hợp này, chúng ta mới thấy tây y chữa vào cục bộ, đông y chữa vào tổng thể.

24-Bệnh đầy hơi dư acide trong bao tử.

Đo áp huyết tay trái 148/84mmHg mạch 71, tay phải 128/78mmHg mạch 72.

Tôi hỏi bệnh nhân bị bệnh gì. Bệnh nhân khai như trên. Thực ra bệnh nhân không có bệnh cao áp huyết, nhưng đó là áp huyết giả do khí của bao tử đưa lên họng ợ chua, theo đông y bệnh thuộc thực chứng bên Nhân Nghinh về huyết. do ăn uống không tiêu.

Cách chữa :

1-Cách kiểm chứng áp lực khí của bao tử và lá lách để tìm nguyên nhân tại tạng phủ nào. Giữ nguyên máy đo bên tay trái, Dùng ngón tay cái của bệnh nhân đặt vào huyết Trung Quản thuộc bao tử ấn đè xuống mức 2cm và giữ nguyên khi bấm máy đang chạy, kết quả chỉ 161/93mmHg mạch 76 lần thứ nhất, tiếp tục vẫn đè vào huyết, bấm máy lần thứ hai, máy chỉ 139/93mmHg mạch 75, tiếp tục bấm máy lần thứ ba, máy chỉ 135/86mmHg mạch 75.

2-Đổi ngón tay cái xuống huyết Kiến Lý để điều chỉnh tỳ vị khí hòa hợp, lần thứ nhất máy chỉ 152/118mmHg mạch 70 chứng tỏ sự trao đổi dịch chất tiêu hóa trong tỳ vị bất bình

thường, sau đó bụng có khí và nước di chuyển gọi là sôi bụng, đo lại lần thứ hai, máy chỉ 134/80mmHg mạch 74, chứng tỏ công dụng của huyết này đã điều chỉnh được chức năng của tỷ vị được hòa hợp đồng bộ trở nên tốt.

3-Đo lại áp huyết thật ở hai tay, tay trái 125/80mmHg mạch 72, tay phải 127/80mmHg mạch 71. Như vậy, thực ra bệnh nhân không bị bệnh áp huyết của tim mạch, nhưng nếu không biết điều chỉnh cách ăn uống vừa đủ no, không biết luyện tập giúp tiêu hóa tốt, thì sau này vẫn phải bị uống thuốc trị bệnh cao áp huyết giả.

4-Muốn tránh được bệnh áp huyết giả này, sau khi ăn, đặt ngón tay cái đè trên huyết Trung Quán, nằm nghỉ ngơi 15-20 phút, rồi so sánh áp huyết giả trước khi tập thì cao, và áp huyết thật sau khi tập thì thấp.

Trường hợp nếu ấn đè vào huyết Trung Quán sau 5 phút, cảm thấy bao tử nóng, đau buốt là thuộc bệnh loét bao tử, phải đổi sang bấm vào huyết Kiến Lý hay Hạ Quán để chữa bao tử.

25-Cháu bé 3 tuổi bị ung thư máu

Áp huyết trung bình ở trẻ em 95-105/60-65mmHg mạch 60.

Bảng tiêu chuẩn áp huyết ở trẻ em :

Dưới 1 tuổi : 90-100/60mmHg

1-5 tuổi : 100-110/60mmHg

5-10 tuổi : 110-120/70mmHg

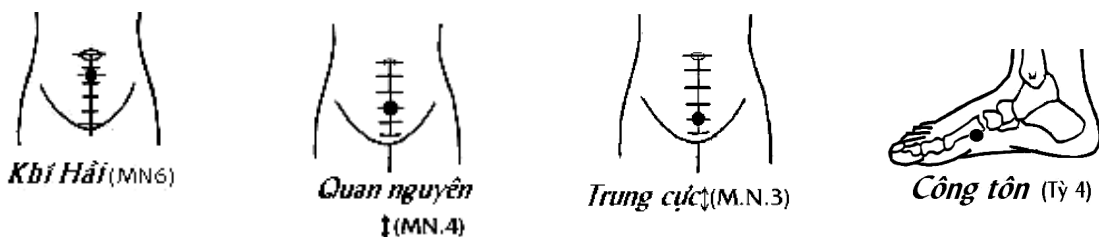
10-15 tuổi : 120-130/70mmHg

Khi đo áp huyết cho cháu trai 3 tuổi ở cả 2 tay được 110/80mmHg mạch 125

Tôi hỏi cháu bị bệnh gì, mẹ cháu cho biết cháu bị ung thư máu đang phải xạ trị, tóc rụng, đầu mũi trắng xanh, mắt trắng không có thần.

Với áp huyết này, theo cách tính của đông y khí công, ung thư máu do nguyên nhân thiếu máu trầm trọng nên mạch phải đập nhanh thêm lên 65 nhịp mới đủ máu tuần hoàn khắp cơ thể, nếu muốn mạch trở lại bình thường 60, thì áp huyết giả 110 phải trừ đi 65, sẽ ra áp huyết thật chỉ còn 45mmHg, trong khi đó tiêu chuẩn tối thiểu cần phải 95mmHg, theo đông y bệnh thuộc hư chứng cả khí lẫn huyết..

Mẹ cháu hỏi nguyên nhân tại sao cháu lại bị thiếu máu, đó là do người mẹ khi mang thai cũng đã có bệnh thiếu máu, nên không đủ cung cấp tủy xương cho cháu được đúng theo nhu cầu 100% như những trẻ bình thường, mà chỉ được 45%, không đủ tủy để sinh sản ra tế bào gốc tạo hồng cầu. Khi tủy yếu do bẩm sinh, thì chức năng thận cũng suy yếu, đông y gọi là khí tiên thiên bất túc (kém, không đủ), cần phải bổ khí hậu thiên để bù lại bằng cách ăn những chất bổ máu, bổ hồng cầu để chữa ngọn, bổ khí tăng thêm oxy để giữ thành phần máu Fe₂O₃ không bị mất oxy. Nhiều người cho rằng, trong cơ thể người bị bệnh ung thư máu giống như có con quỷ ma cà rồng hút mất máu, cứ mỗi tuần tiếp máu xong lại bị mất hết, thật ra muốn duy trì số lượng máu không bị mất, cần thêm oxy cho công thức máu, nhưng đa số bệnh nhân thở kém thiếu nạp oxy, nên thành phần máu chỉ còn chất sắt Fe₂ khiến mặt và da xanh xao, và cơ thể như thùng lủng đáy, oxy và chất bổ bỏ vào thùng lại bị lủng đáy rớt mất ra ngoài. Muốn cho oxy và chất bổ đừng thất thoát, phải bổ huyết Khí Hải, Quan Nguyên, Trung Cực, Công Tôn.



Cách chữa :

Khí Hải là bể chứa khí phải đầy, Quan Nguyên điều chỉnh chức năng gan, lá lách, thận (can-tỳ-thận) hòa hợp để giữ máu, Trung Cực là dừng thần phò tá Công Tôn giúp tạo máu hấp thụ từ chất bổ dưỡng. Về ăn uống cần ăn những chất bổ máu, chất ngọt, chất ấm nóng tạo nhiệt, tránh ăn những chất phá máu như chất chua, chất lạnh, không ra gió lạnh.

Hướng dẫn cha mẹ bé để tay vào ba huyệt chính trên Mạch Nhâm vùng trung tiêu là Cự Khuyết, Trung Quán, Khí Hải, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần lâu 15-30 phút, thấy máu lưu thông lên đầu, mặt, tai, khiến da mặt hồng, trán ấm, mắt tinh anh có thần hơn, mau đói đòi ăn nhiều hơn, đo áp huyết dần dần trở lại bình thường với tiêu chuẩn là đã có kết quả trong trị liệu bằng đông y khí công., (xin xem bài Ung thư máu ở link sau):

<http://tambut.wordpress.com/2009/09/25/cach-ch%E1%BB%aF-a-b%E1%BB%87nh-ung-th%E6%B0-mau/>

26-Nam bệnh nhân khoảng 60 tuổi khai bệnh : Áp huyết cao, đau lưng, ung thư tuyến tiền liệt, tiểu đêm, đau đầu gối, chân sưng :

Lần đầu tiên bệnh nhân đến xin tập khí công tự chữa bệnh, khi nằm trên giường khám, sắc mặt mệt mỏi, bụng to đầy nước chèn ép động mạch háng, hai đầu gối sưng đau, đã có dấu vết mổ cả hai đầu gối, bàn chân và ống chân đang bị sưng.

Đo áp huyết tay trái 162/89mmHg mạch 75, tay phải 205/96mmHg mạch 66, theo đông y bệnh thuộc thực chứng

Tôi hỏi : Ông có uống thuốc trị áp huyết đều không, ông trả lời vẫn uống đều đặn.

Tôi lại hỏi : Ông có uống nhiều nước không ? Có, tôi uống nhiều lắm.

Tôi trả lời : Đó là nguyên nhân ông bị bệnh cao áp huyết, sưng phù chân, đau đầu gối, sưng tuyến tiền liệt và đau lưng. Ông nên uống nước trà để giảm lượng nước, giảm cân, tập thở để tự làm giảm áp huyết và tập thể dục động công để phục hồi chức năng thận, tuyến tiền liệt...

Những lời dặn trên chỉ là kinh nghiệm rút ra từ lý thuyết đông y khí công, nếu có giải thích bệnh nhân cũng chẳng cần biết mà chỉ cần kết quả thực tế. Do đó, việc đầu tiên phải làm hạ áp huyết bằng huyệt rồi mới hướng dẫn bệnh nhân tập thở sau, để về nhà tự tập một mình.

Cách chữa :

1-Bấm huyết làm hạ áp huyết :

Vẫn tiếp tục để máy đo ở tay trái, tôi bấm huyết Hợp Cốc day tả ngược chiều kim đồng hồ 6 lần (dùng huyết chữa khí, âm chữa dương) khi bấm máy đo lại, áp huyết xuống còn 133/76mmHg mạch 71. Đổi máy sang tay phải và cũng bấm tả huyết Hợp Cốc, rồi đo lại, áp huyết xuống còn 139/83mmHg mạch 75

2-Tập thở để tự làm hạ áp huyết :

Không hít vào bằng mũi, chỉ chú ý thì thở ra bằng miệng, nhắm mắt, theo dõi hơi thở ra ở huyết Khí Hải, hai bàn tay đặt chồng lên huyết, để ý mỗi lần thở ra huyết Khí Hải hạ xuống lại phồng lên, rồi thổi hơi ra cho Khí Hải xẹp xuống, tự nó lại phồng lên, lại thổi hơi ra cho nó xẹp xuống, tập khoảng 15 phút, bài tập này vừa làm hạ áp huyết vừa chuyển hóa thức ăn từ trung tiêu xuống hạ tiêu, đo lại áp huyết xuống đến 120/80mmHg mạch 70-80 là lý tưởng.

Trong trường hợp ở thể đứng khi đang làm việc, không thể nằm được thì tập thổi hơi ra bàn tay như sau :

a-Chỉ thở ra bằng một hơi thổi, làm mát bàn tay đặt cách xa miệng khoảng 60cm lâu chừng 7 giây đồng hồ.

b-Mở hé miệng ở thì nghỉ 3 giây.

c-Cùng lúc phình bụng để chờ bụng đầy khí chuẩn bị cho hơi thổi ra lần thứ hai giống như lần trước

Thổi chừng 10 hơi. Đo lại áp huyết ở cả hai tay thấy xuống bình thường đều cả hai tay.

3-Hướng dẫn bệnh nhân tự bấm huyết Hợp Cốc để làm hạ áp huyết : Khi chưa bấm huyết áp huyết đo được 172/108mmHg mạch 78, khi bấm huyết áp huyết đo được 130/98mmHg mạch 78 (Bệnh nhân đến tập lần thứ hai).

4-Hướng dẫn bệnh nhân vừa tập thở vừa bấm huyết Hợp Cốc :

Bệnh nhân tự thở và tự bấm huyết Hợp Cốc, áp huyết đo được 128/81mmHg mạch 75

5-Tập động công :

a-Nằm kéo đầu gối cho mỗi bên chân ép sát vào bụng. Kéo gối vào sát bụng, hít vào. Duỗi chân thẳng ra, thở ra. 30 lần, mục đích vừa kích thích chức năng thận, chữa đau lưng, làm nhỏ bụng, làm thông động mạch háng, thông khí huyết xuống chân đùi, thư giãn khớp đầu gối, làm săn đường ruột và tuyến tiền liệt để giảm sưng.

b-Đứng tập bài Cúi-Ngửa, chữa đau lưng thoái hóa cột sống,

6-Vuốt vòng Chân khí Thận để phục hồi chức năng thận và làm ổn định áp huyết :

Bệnh nhân nằm úp, vuốt từ Thận du (thủy) lên Tỳ du (thổ) 6 lần chuyển dịch chất âm hóa khí thành dương. Từ Tỳ du trở về Thận du 6 lần. Từ Thận du lên Phế du (kim) 6 lần. Từ Phế du xuống Tâm du (hỏa) 6 lần, từ Tâm du xuống Can du (mộc) 6 lần, từ Can du xuống Thận du 6 lần.

27-Bệnh méo miệng do biến chứng của mô bướu não sau tai phải.

Nữ bệnh nhân khai bị mô bướu não năm 2004 thành tật méo miệng, mắt phải hư không đóng lại được.

Đo áp huyết tay trái 123/75mmHg mạch 81, tay phải 125/82mmHg mạch 81, chứng tỏ áp huyết lên não được ổn định.

Cách chữa :

1-Đo bằng máy Oxymetre để tìm những sợi dây thần kinh mắt và miệng, đúng ở những vị trí huyết chữa liệt mắt như Toán Trúc, Yêu Nhân, và vị trí huyết chữa méo miệng như Nhân Trung, Thừa Tương, Nghênh Hương, Hạ Quan, Giáp Xa. Khi để máy đo vào những huyết trên đều không hiện số. Sau khi dùng kim châm tiêu đường để châm nặn máu vào

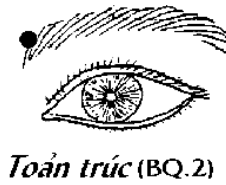
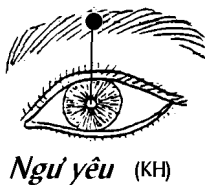
những huyết trên, dùng máy đo lại, các con số khí (SpO2) và huyết (bên vẽ quả tim) hiện ra số đúng tiêu chuẩn, khí từ 95-100, huyết từ 70-80.

2-Hướng dẫn bệnh nhân đặt 2 ngón tay cái ấn đè vào huyết Hạ Quan 2 bên má, đứng trước gương, tập ngáp mở miệng thật lớn rồi khép ngậm miệng lại nhiều lần để điều chỉnh cơ vòng miệng bằng cách bấm vào huyết Hạ Quan, như miệng méo lệch bên trái, có nghĩa là cơ vòng bên phải bị liệt không cử động, thì ấn đè mạch vào huyết bên má phải, cho đến khi cười 2 bên mép miệng mở rộng bằng nhau thì khỏi. Ngày tập nhiều lần.



Một bệnh nhân nam ở Toronto cũng bị méo miệng liệt mặt do biến chứng mô tai của bệnh virus trong tai, cũng dùng những huyết trên để điều chỉnh lại mắt, miệng để phục hồi lại chức năng thần kinh vận động cho mắt và miệng.

3-Điều chỉnh cho mắt nhắm khép kín bằng cách châm nặn máu ở huyết Ngư Yêu, Toàn Trúc, Ty Trúc Không.



**28-Bệnh Bell's palsy : Liệt mặt, méo miệng, mắt nhắm đã 4 năm.(Nửa hư nửa thực)
Méo miệng**

http://www.dailymotion.com/video/x6u04l_meo-mieng-bells-palsy_people

Nữ bệnh nhân từ Mexico bị tai biến mạch máu não nhẹ gây hậu quả liệt mặt, méo miệng, cơ vòng mắt trái không mở . Bệnh nhân đã chữa đông tây y châm cứu không kết quả, được gia đình thân nhân đưa đến Montréal để được điều chỉnh bằng phương pháp Khí công.

Cách chữa :

1-Đo áp huyết tay trái 127/68mmHg mạch 60, bên phải 147/68mmHg mạch 65. Mặc dù áp huyết tay trái đã ổn định, nhưng tay phải còn bị tắc nghẽn nên thần kinh nửa đầu mặt phải bị co rút. sau khi day bấm 3 huyết : huyết Hạ Quan phải, huyết mới, giao điểm của đường ngang môi với rãnh cười, và dùng 3 ngón tay chỉnh xương hàm trên như hình hướng dẫn bên dưới, bệnh nhân cảm thấy đau nên có phản ứng giựt môi miệng trở về bên phải, khi buông tay không bấm huyết, miệng đã được chỉnh ngay lại bình thường, đo lại áp huyết bên tay phải xuống còn 125/65mmHg mạch 68.

Sau 5 phút hướng dẫn bệnh nhân điều hòa hơi thở rồi đo lại áp huyết gần như quân bình giữa hai bên trái phải tay trái 128/70mmHg mạch 63, tay phải 128/72mmHg mạch 66

2-Lần thứ hai, sau khi nhìn mặt bệnh nhân thấy nửa mặt bên phải đã ổn định, còn nửa mặt bên trái môi mép trái và mắt trái còn bị xệ (âm nhiều hơn dương) cần phải tăng thêm dương khí cho mặt bên trái bằng huyết Nhĩ Môn vượt lên 6 lần chuyên âm ra dương, rồi dùng 3 ngón tay chỉnh lại phần mặt bên phải, cùng lúc bảo bệnh nhân tập thổi hơi ra đều đặn, mục đích giúp cho cơ vòng môi hoạt động trở lại bình thường.

3-Lần thứ ba, người thầy thuốc giỏi phải điều chỉnh được bệnh méo miệng ở 4 trường hợp đều hoàn chỉnh :

a-Nhìn bình thường không thấy méo.

b-Khi cười không thấy méo

c-Khi nói hay khi ngáp không thấy méo

d-Khi thổi sáo không thấy méo

Tất cả những phương pháp điều chỉnh ấy đều cần phải điều chỉnh áp huyết trong mỗi trường hợp.

Và dưới đây là kết quả được điều chỉnh trong 3 lần đã được hoàn chỉnh. Đó là bằng chứng thực tế mà môn học đông y khí công đem lại lợi ích cho bệnh nhân, mà không thể dùng kiến thức đông tây y để đối chiếu hay lý luận hợp lý hay không hợp lý.

Kết quả điều chỉnh lần thứ tư, mắt đã mở lớn :

4-Một phương pháp đơn giản để bệnh nhân tự chữa bệnh méo miệng :

Ngồi trước gương, dùng hai ngón tay cái bấm vào hai bên má nơi chỗ trũng giao điểm của khớp hai hàm trên dưới, bấm vào có cảm giác đau nhiều là đúng, cùng lúc há miệng ngáp nhiều lần, cứ vừa ngáp vừa bấm nhân huyết, miệng méo bên trái thì nhân bên phải mạnh hơn để miệng kéo về bên phải, khi miệng kéo về bên phải nhiều quá làm méo bên trái, thì lại nhân mạnh bên trái để miệng kéo về bên phải...cho đến khi nào ngáp thấy miệng há to thành hình vòng tròn đều ngay ngắn là miệng đã hết méo.

5-Khi đi ngủ, dùng khoảng 5 thìa lớn muối hột hay muối ăn rang nóng hay bỏ vào microwave 1-2 phút, dùng vải kaki bọc muối nóng rồi cột chặt, chườm lên má bên liệt, nằm nghiêng để má bên liệt được chườm nóng suốt đêm giúp thần kinh cơ má miệng được kích thích hoạt động trở lại bình thường..

29-Nam bệnh nhân khai áp huyết cao đang dùng thuốc tây y, áp huyết đã ổn định, sưng tuyến tiền liệt, đau vùng bẹn trái, cứng khớp gối không co vào được, chóng mặt, đau nửa đầu phải, tây y tìm không ra bệnh.

Theo lý thuyết khí công, tất cả những bệnh kể trên đều do thói quen uống nước nhiều không chuyển hóa làm to phình động mạch háng gây tắc tuần hoàn khí huyết nuôi chân, làm hư chức năng thận, làm sa xệ vùng hạ tiêu và làm xáo trộn áp huyết không ổn định, mặc dù có uống thuốc.

Đo áp huyết tay trái 92/65mmHg mạch 69, tay phải 164/94mmHg mạch 83

Số đo áp huyết tương phản đúng với những triệu chứng bệnh nhân đã khai. Chóng mặt do áp huyết bên trái thấp, nhức đầu do áp huyết bên phải cao, theo đông y bệnh vừa huyết hư vừa khí thực

Cách chữa :

1-Việc đầu tiên phải làm tăng áp huyết bên trái bằng cách vuốt huyết Nhĩ Môn trái từ dưới lên trên 6 lần, rồi đo kiểm chứng lại, áp huyết tăng lên đến 126/93mmHg mạch 76.

2-Làm hạ áp huyết bên phải bằng cách tập thổi hơi ra . Khi thổi hơi ra áp huyết hai bên sẽ xuống đều. Không được cho bệnh nhân tập thổi khi áp huyết bên trái còn thấp sẽ làm cho bệnh nhân chóng mặt thêm. Sau khi thổi khoảng 20 hơi, đo lại áp huyết tay phải xuống còn 139/92mmHg mạch 82.

3-Hướng dẫn bệnh nhân tập nằm kéo đầu gối 30 lần, giúp cho bụng chuyên hóa, chữa đau lưng gối, làm nhỏ bụng, săn đường ruột, tuyến tiền liệt không bị sa xệ.

4-Dẫn bệnh nhân tiếp tục thổi hơi ra thường xuyên để áp huyết được ổn định quân bình cả hai bên. Dùng thuốc tây y chỉ có công dụng làm giãn mạch bên trái phía tâm thu nhiều hơn phía tâm trương. Nhưng cách thở ra làm giãn mạch đều khắp cơ thể giúp cho thần kinh ngoại biên không bị co thắt làm cho áp huyết không tăng.

Nếu không muốn tập thổi, thay bằng Bài hát của Khí Công Y Đạo : *one, two, three...*

5-Tập động công : Bài Cúi Ngửa 4 Nhịp, làm tiêu mỡ bụng, khai thông động mạch háng.

6-Tập thở thiên chú ý vào huyết Khí Hải để vừa làm mạnh thận vừa làm hạ áp huyết.

30-Nữ bệnh nhân (ở Toronto) khai bệnh khó thở vì nghẹt cuống họng, hơn 1 tháng ăn hay uống nuốt không vào đều bị nôn ra, mỗi ngày ợ hơi ra rất nhiều lần, bụng cứng, sụt 10 kgs, tây y tìm không ra bệnh.

Đo áp huyết 2 tay khoảng 116-118/70-80mmHg mạch 60. Nhìn thấy bệnh nhân chỉ muốn hít hơi vào mà không được, khiến cổ gồng cứng lên, hai mạch cổ căng, có vẻ như ngộp hơi thiếu khí., theo đông y bệnh thuộc hư chứng cả khí lẫn huyết.

Cách chữa :

1-Hướng dẫn bệnh nhân tập thổi hơi ra bằng miệng, không dùng mũi, bệnh nhân bắt đầu cảm thấy dễ thở. Sau khi bệnh nhân thở quen bằng miệng, bụng bắt đầu sôi.

2-Đề ấn ngón tay trở vào huyết Trung Quán giữa bụng, bệnh nhân cảm thấy đau. Hướng dẫn bệnh nhân thở bằng bụng, chú ý thì thở ra dùng ngón tay ấn huyết Trung Quán xuống theo hơi thở, tập thở cho đến khi nào bụng càng ngày càng mềm, khí chứa trong bao tử chuyên xuống bụng dưới.

3-Cách thở trên sẽ làm cho bệnh nhân dễ thở, thông phế khí và vị khí nhưng cũng sẽ hạ áp huyết thêm, vì thế phải vuốt huyết Nhĩ Môn trên tai làm tăng áp huyết lên trở lại được 140/90mmHg mạch 118 (mạch đập quá nhanh do tim đập mạnh)

4-Bệnh nhân tiếp tục tập thở bằng mũi, cuốn lưỡi ngậm miệng để giữ tích lũy khí, theo dõi hơi thở vào ra ở huyết Trung Quán, ấn đề tay vào huyết thấy bụng mềm, đo lại áp huyết thấy khí huyết đã tuần hoàn bình thường, có số đo lý tưởng 128/87mmHg mạch 61.

5-Bệnh nhân cho biết cảm tưởng người khỏe, thở dễ dàng, bụng mềm, nuốt không thấy đau cổ họng nữa. Trường hợp bệnh này để lâu không chữa khỏi sẽ trở thành bệnh ung thư cổ họng

31-Một bệnh nhân nam có dấu vết mổ lồng ngực, thay động mạch tim, biến chứng lưỡi bị co rút không nói được, miệng hở không khép kín môi, lúc nào cũng chảy nước dãi, không ngậm miệng thở bằng mũi được, bụng cứng.

Đo áp huyết tay phải được 128/82mmHg mạch 74

Cách chữa :

1-Hướng dẫn bệnh nhân tập thổi hơi ra bằng miệng để làm mềm bụng, và cho cơ vòng miệng khép kín, cơ lưỡi mềm sẽ làm giảm bệnh chảy nước miếng, phương pháp thở này cũng sẽ làm hạ áp huyết, sau khi tập thở 5 phút, áp huyết xuống 118/80mmHg mạch 77, miệng khô không còn nước miếng chảy ra hai bên khoé mép.

2-Ở bụng có một khối u cứng, ấn đè vào, bệnh nhân không cảm thấy đau, đó là bướu khí, dùng ngón tay cái đè vào nơi khối u, tập thở theo dõi chuyển động phồng-xẹp từ khối u đó theo hơi thở vào ra, bệnh nhân cảm nhận được khối u tan dần

3-Hướng dẫn bệnh nhân tập thở Đan Điền Thần, bàn tay trái để trên móm xương ức, bàn tay phải đặt lên trên tay trái (đối với người nữ đặt tay ngược lại), sau 5 phút đo lại áp huyết ổn định 118/74mmHg mạch 69

4-Bệnh nhân đến lần thứ hai, sau khi được hướng dẫn tập hít thở bằng mũi, ngậm miệng, bệnh nhân đã tự khép kín môi miệng được.

32-Nam bệnh nhân khai đau lưng và chân :

Bệnh nhân nằm úp, đo áp huyết cổ chân phải nơi huyết Tam âm Giao được 170/90mmHg mạch 82, chân trái 175/87mmHg mạch 87.

Hỏi bệnh nhân xem chân nào đau, và bên nào đau nhiều hơn. Hai số đo trên đều vượt cao hơn tiêu chuẩn của phương pháp khí công, (từ 140-150/80-90mmHg là tốt), bệnh thuộc thực chứng, nên hai bên đều đau nhưng chân, lưng trái đau nhiều hơn.

Cách chữa :

1-Bệnh nhân nằm ngửa, quan sát các ngón chân để tìm xem đường kinh nào dẫn xuống chân bị tắc, chúng ta thấy ngón thứ hai kinh Vị, ngón thứ tư kinh Đờm chân trái cao hơn các ngón khác là chức năng vị thực, đờm thực do tiết mật nhiều, ngón thứ 2 kinh vị cơ sở hư, do bao tử nhỏ không thể chứa đầy được, hậu quả sẽ gây đau tim ngực, bệnh nhân xác định có đau nhói ở ngực. Bệnh nhân chỉ muốn đến chữa chân, nhưng cách khám của khí công y đạo là tìm ra nguyên nhân gốc gây ra bệnh để điều chỉnh ngũ hành.

2-Do đó chứng bệnh này do can mộc, tâm hỏa, vị thổ đều thực, phải tả vị thổ và điều hòa lại trung tiêu. Theo lý thuyết đông y khí công, cơ sở bệnh lấy chức năng chữa, do đó tả Túc Tam Lý bên chân phải, Tả Trung Quản (giữa bụng) và nằm thở 5-10 phút, ý đặt tại huyết Trung Quản. Hít vào Trung Quản thở ra Mệnh Môn, cho đến khi nào các ngón chân trở về vị trí đều bằng nhau, rồi đo áp huyết kiểm chứng lại đúng tiêu chuẩn, chân trái 147/77mmHg mạch 65, chân phải 148/71mmHg mạch 68.

3-Hướng dẫn bệnh nhân tập bài nằm Kéo Đâu Gối theo hơi thở 30 lần . Cúi Ngửa theo hơi thở 10 lần, và Dậm Chân hát one, two, three...5 phút

4-Bệnh nhân cho biết đã hết đau hoàn toàn. Dẫn bệnh nhân không được ăn no, vì bao tử chứa được ít, nên ăn từ từ, không được ăn chất chua nhiều gân bị co rút đau.

33-Bệnh mất ngủ và một trường hợp cấp cứu thoát chết kịp thời do áp huyết tụt xuống thấp vì thuốc

Mời các bạn nghe chuyện kể sau đây để đề phòng rủi ro cho cả thầy thuốc lẫn bệnh nhân :

Hai bệnh nhân nữ lớn tuổi, người ngoại quốc, bước vào phòng mạch. Bên ngoài còn ba bệnh nhân ngoại quốc khác đang ngồi chờ đợi.

Trong phòng một bệnh nhân khai bệnh mất ngủ kinh niên nhiều năm, đối với tôi, bệnh này rất dễ chữa bằng phương pháp tập thở thiền, chỉ có hai trường hợp, nếu do áp huyết cao, bệnh nhân được hướng dẫn tập thở ra ở huyết Mệnh Môn hay huyết Khí Hải, nếu áp huyết thấp sẽ được hướng dẫn thở ở Đan Điền Thần .

Cách chữa :

1-Sau khi đo áp huyết, bệnh nhân này tập thở ở Mệnh Môn, tôi hướng dẫn bệnh nhân nằm ngửa, bàn tay trái đặt dưới rốn ngay huyết Khí Hải, bàn tay phải đặt chông lên trên bàn tay trái (cho nữ), tôi ngồi bên cạnh bàn khám bệnh, ngang với lưng bệnh nhân, và đưa bàn tay trái của tôi đặt ngửa dưới lưng bệnh nhân ngay huyết Mệnh Môn .Bảo bệnh nhân thở tự nhiên như người ngủ, không cần hít thở, mắt nhắm, ngâm miệng, chỉ theo dõi từng hơi thở ra cho đến bao giờ cảm thấy lưng và bàn tay của tôi càng ngày càng nóng lên là thành công, mục đích thứ nhất là bắt bệnh nhân cột tâm theo dõi bàn tay tôi có làm nóng lưng bệnh nhân không để tránh bệnh nhân bị tâm viên ý mã nghĩ đến những sự việc bên ngoài, thứ hai là dùng ý trụ ở Mệnh Môn thì khí sẽ tụ lại ở Mệnh Môn, theo nguyên tắc đông y khí công, khí ở đâu thì huyết sẽ ở đó, và chỗ nào có huyết chạy đến đầy đủ thì chỗ đó có sức nóng. Ở cánh tay bên trái bệnh nhân vẫn để máy đo áp huyết, thỉnh thoảng lại bấm máy đo lại áp huyết xem áp huyết đã xuống tới mức ổn định dưới 120/70mmHg chưa. Đối với cách tập thở khí công, dù áp huyết cao bao nhiêu, khi biết cách thở khí ra Mệnh Môn thì áp huyết lúc nào cũng dưới 120/75mmHg , những người có áp huyết thấp không thở ở huyết Mệnh Môn được, vì nó sẽ xuống dưới 100/60mmHg, họ phải thở ở Đan Điền Thần cho tăng áp huyết lên. Khi tôi đo áp huyết bệnh nhân xuống 120/70mmHg, tôi rút tay ở lưng bệnh nhân ra, bảo bệnh nhân tiếp tục theo dõi 200 lần thở, đó là con số hầu như không bao giờ bệnh nhân đạt được, nó chỉ có nghĩa làm cho bệnh nhân yên tâm nằm thở mà không nôn nóng, thật ra chỉ vài chục lần thở là bệnh nhân này đã ngáy khò khò, lúc đó tôi im lặng lui ra để hỏi tình trạng bệnh của bạn bà ấy.

Bà này khai bà bị cao áp huyết đang dùng thuốc, bà mới uống thuốc buổi trưa rồi đến đây để xin chữa bệnh Zona, và bà nói bà cảm thấy mệt trong người, không có sức, đầu choáng váng, lúc nào cũng ra mồ hôi sau gáy (dương hư tự hãn)...

Tôi đo áp huyết bên tay trái được 105/70mmHg mạch 62 tôi bảo áp huyết của bà tụt xuống thấp quá, tôi đo sang tay phải được 77/45mmHg mạch 60, tôi sờ trán lạnh ngắt, tôi định chỉ cho bà cách thở làm tăng áp huyết, bất ngờ bà nói hoa mắt quá, trán bà xuất mồ hôi lạnh, mắt trợn ngược, đầu từ từ gục xuống, tôi gọi bà không trả lời, tôi vội vã cấp cứu một ngón tay cái bấm vào huyết Nhân Trung (môi trên dưới mũi), tay kia để ngửa đầu bà dựa vào thành ghế, vừa dùng tay đó cào đầu, vừa gọi tên bà, vừa bảo bà hít vào thở ra mau lên, mau lên... nhưng lúc đó người bà mềm nhũn, tim ngừng đập, ngưng cả hơi thở. Tôi chỉ còn 60 giây để phục hồi oxy cho não, vì lúc đó mắt đã mở đứng tròng trắng dã. Một bàn tay để Bách Hội, ngón tay cái vẫn đặt ở Nhân Trung bắt đầu day bóp theo vòng tròn nhiều lần, một mặt gọi bà kia thức dậy để có thể giúp tôi một tay đỡ bà này nằm lên bàn để áp huyết đỡ tụt xuống thấp hơn nữa, nhưng bà kia ngủ say quá, tôi gọi lớn tiếng : Tỉnh dậy, tỉnh dậy mau đi, lại đây giúp tôi... một mặt tôi vừa day huyết vừa gọi lớn bảo bà này hãy mau hít vào thở ra nhanh lên để khôi phục oxy trong não, bà cũng chẳng còn biết gì, khi day đến khoảng 30 vòng tự nhiên bà hít vào được một tí, tôi gọi lớn tên bà và dục bà hít thở tiếp, ngón tay tôi vẫn day tròn theo chiều thuận bỏ khoảng 20 vòng nữa bà hít thở được hai ba lần và nhờ hai huyết Nhân Trung và Bách Hội đã giữ được oxy trong não không bị mất, bà hơi tỉnh lại,

tôi vẫn chưa buông tay rời hai huyết quan trọng trên, và tôi lại tiếp tục gọi bà bạn đang nằm ngủ trên bàn, bảo bà đi xuống nhường cái bàn nằm cho bà này, bà ta cứ nằm trên giường mở mắt quay đầu lại phía chúng tôi, không đáp trả lời, tôi gọi bà xuống và lại đây giúp tôi nhanh lên... bà cũng trở mắt nhìn không trả lời, tôi dục nhanh lên, nhanh lên, bà hỏi để làm gì, tại sao... Tôi nói bạn của bà cần giường để nằm gấp. Bà ấy hỏi tại sao bạn tôi lại cần nằm giường, bà ấy bị làm sao vậy, tôi còn đang mơ màng chưa tỉnh ngủ, ông nói cho tôi biết chuyện gì xảy ra vậy... Khi bà tỉnh ngủ hẳn bà mới hiểu ra bạn của bà cũng đã vừa trải qua một giai đoạn hôn mê bất tỉnh thập tử nhất sinh, trong trường hợp này nếu có gọi 911 cũng không kịp cứu tinh.

Bà ấy nhường giường cho bạn, tôi dìu bà đến giường nằm xuống, đặt bàn tay phải của bà lên móm xương ức Đan Điền Thần, bàn tay trái đặt chồng lên bàn tay phải và bảo bà thở tự nhiên, nghĩ đến lòng bàn tay bao giờ cảm thấy ấm nóng lên là được, trong lúc đó tôi đứng trên về phía đỉnh đầu, dùng hai bàn tay chà xát hai bên loa tai của bà 36 lần để giúp cho đầu cổ gáy nóng ấm và làm tăng áp huyết lên, sau đó truyền nội lực lên đỉnh đầu và Đan Điền Thần. Khoảng 15 phút sắc mặt bà hồng lên, trán của bà hơi ẩm, tôi dùng hai ngón tay cái và tay trỏ của mỗi bàn tay bóp vào hai đầu chân mày để đưa máu lên đầu trước khi đỡ cho bà ngồi dậy từ từ và bảo bà nhắm mắt lại khi ngồi dậy để khỏi bị chóng mặt.

Khi bà đã bước xuống đất, bà tỉnh táo hẳn, hai bà nói chuyện với nhau, bà cho biết rằng tự nhiên bà thấy hoa mắt chóng mặt, trời đất tối đen, không nhìn và không hay biết gì cho đến khi Maitre Do gọi tỉnh dậy.. Thật may mắn cho tôi đã được Maitre Do cứu được mạng sống cho tôi.

Sau đó hai bà vui vẻ nói chuyện huyền thuyên và bước ra khỏi phòng trước những con mắt ngơ ngác hồi hộp của các bệnh nhân khác đang chờ bên ngoài không hiểu chuyện gì đã xảy ra trong thời gian vừa qua bên trong phòng mạch...

Nhân câu chuyện này, chúng tôi xin đề nghị quý vị nào có bệnh cao áp huyết đang dùng thuốc tây y nên có một máy đo áp huyết để theo dõi áp huyết ở cả hai bên cánh tay mỗi ngày. Nếu áp huyết đã xuống quá thấp, hãy liên lạc với bác sĩ điều trị cho giảm liều thuốc để tránh những trường hợp đáng tiếc xảy ra. Theo kinh nghiệm của Khí công, những người bị cao áp huyết mãn tính, đã uống thuốc nhiều năm, thì áp huyết đo ở hai tay càng chênh lệch nhiều, áp huyết tay trái xuống thấp khoảng 110-120/70-80mmHg đã đánh lừa bác sĩ điều trị, thật ra lúc đó áp huyết tay phải có khi cao hơn đến 160/90mmHg trong trường hợp trán nóng, thực chứng, có khi tay phải áp huyết xuống thấp như bệnh nhân kể trên trong trường hợp trán lạnh, hư chứng. Cả hai trường hợp như vậy vẫn làm cho bệnh nhân bất ngờ bị tai biến mạch máu não.

34-Cách chữa Bệnh rối loạn cao áp huyết

Hãy cẩn thận một trường hợp khó chẩn đoán Bệnh rối loạn áp huyết lúc cao lúc thấp, vừa chóng mặt vừa nhức nặng đầu dễ dẫn đến sai lầm trong điều trị.

Xin mời các bạn có bệnh cao áp huyết nghe câu chuyện kể sau đây để biết cách phòng ngừa :

Một bệnh nhân nam người ngoại quốc bước vào phòng mạch, khai bệnh một nửa đầu phía sau bên trái đau nhức nặng như đá, vừa hoa mắt chóng mặt, vừa nhức đầu mắt ngủ, ông cho biết vẫn dùng thuốc trị áp huyết đều đặn .

Theo lý thuyết đông y khí công, đau nhức đầu thuộc thực chứng, hoa mắt chóng mặt thuộc hư chứng, như vậy bệnh thuộc vừa hư vừa thực. Tôi đo áp huyết cho ông ở hai vị thể ngồi và nằm ở cả hai cánh tay có kết quả khác biệt như sau :

Ở vị thể ngồi : Tay phải 150/91mmHg mạch 67, tay trái 164/93mmHg mạch 67

Ở vị thể nằm : Tay phải 134/78mmHg mạch 57, tay trái 125/79mmHg mạch 62

Căn cứ vào số liệu đo được, đông y khí công chẩn đoán những động mạch sau cổ gáy bị tắc nghẽn ở thể đứng, phía bên trái nghẽn nhiều hơn, khiến cho máu dồn lên đầu mà không xuống được, mặc dù có uống thuốc, trong trường hợp này bệnh nhân dễ bị bể mạch máu sau não khi áp huyết càng tăng cao, hoặc bất chợt bị hoa mắt chóng mặt té ngã hôn mê bất tỉnh.

Ở vị thể nằm, hệ thống ống mạch nằm ngang, mạch máu được thư giãn sau cổ gáy, khí huyết lưu thông dễ dàng hơn, nên áp huyết trở lại mức an toàn dưới 140/90mmHg, tuy nhiên , các bác sĩ điều trị dễ bị đánh lừa khi đo áp huyết bên tay trái được 125/79mmHg mạch 62 là con số lý tưởng, nhưng theo kinh nghiệm chữa bệnh cao áp huyết bằng khí công, khi bên tay trái xuống thì bên tay phải lên cao, do đó áp huyết đo được bên tay phải là 134/78mmHg mạch 57.

Bệnh nhân đa số ỷ lại vào thuốc mà không chịu khó tập luyện thể dục để làm thông mạch máu, trường hợp này, bệnh nhân đã được hướng dẫn tập khí công 7 bài đầu trong cuốn băng DVD khí công đã phổ biến trên mạng video yahoo (các bạn đánh chữ: khicongydaodn vào khung Search, sẽ hiện ra những video clip khí công), hoặc các bạn có thể sử dụng những link này :

DVD Bài Tập Động Công 1-11

<http://video.yahoo.com/watch/2356426/7372625>

DVD Bài Tập Động Công 12-19

<http://video.yahoo.com/watch/2357488/7374684>

DVD Bài tập Khí công 20-31

<http://video.yahoo.com/watch/2357669/7375053>

Tập Động công trong lớp

<http://video.yahoo.com/watch/1783884/5909532>

Luyện tập hít thở

<http://video.yahoo.com/watch/1778828/5895766>

Tập Tĩnh công trong lớp

<http://video.yahoo.com/watch/1779129/5896685>

Bài tập Tĩnh công

<http://video.yahoo.com/watch/1789255/5922260>

Thở Thận

<http://video.yahoo.com/watch/1876237/6160576>

Sau khi bệnh nhân tập bài Cào Đầu, Vuốt Cổ Gáy, Chà Gáy, Chà Tai, Xoa Mặt...theo 7 bài đầu của khí công, rồi đo lại áp huyết :

Ở thể ngồi : Tay phải đo được 128/90mmHg mạch 67, tay trái 135/91mmHg mạch 68

Ở thể nằm : Tay phải đo được 127/72mmHg mạch 59, tay trái 144/75mmHg mạch 58

So sánh sự thay đổi áp huyết chênh lệch ở cả 2 tay ở vị thể nằm và ngồi vẫn có những bất bình thường chưa ổn định, trong trường hợp này đông y khí công dùng bài tập thở thận Ý tập trung ở huyết Mệnh Môn sẽ làm cho áp huyết toàn cơ thể được ổn định cả ở 2 tay lần 2

chân. Sau khi tập thở Mệnh Môn được 10 phút rồi đo lại áp huyết ở thế ngồi bình thường mà các bác sĩ thường đo :

Tay trái đo được : 123/80mmHg mạch 61, tay phải 123/79mmHg mạch 62 Đó là con số lý tưởng và an toàn nhờ vào cách tập luyện hít thở khí công.

Mong rằng các bạn nên đo áp huyết thường xuyên mỗi ngày ít nhất 2 lần sau mỗi bữa ăn là lúc áp huyết tăng cao nhất, sau đó nằm tập thở Mệnh Môn 15 phút, vừa giúp hạ áp huyết, vừa giúp sinh hóa chuyển hóa thức ăn nhanh hơn, sẽ làm hạ cholesterol, hạ đường, xuống mức bình thường, nhưng vẫn cứ tiếp tục dùng thuốc như thường lệ, và sẽ báo cho bác sĩ điều trị thay đổi liều lượng thuốc khi áp huyết xuống thấp.

Bệnh cao áp huyết là bệnh thuộc tim mạch, có hai nguyên nhân :

Nguyên nhân nguyên phát gây ra bệnh cao áp huyết thường xuyên và nguyên nhân thứ phát gây ra bệnh cao áp huyết bởi ảnh hưởng của một bệnh khác .

Thầy thuốc có thể nghi nguyên nhân do các loại thuốc khác gây ra bệnh cao áp huyết thứ phát như :

Thuốc ngừa thai, thuốc có chất cam thảo như Malox trị bệnh bao tử, thuốc xịt mũi làm co mạch để chữa bệnh nghẹt mũi, thuốc trị co giật trong bệnh Parkinson, thuốc trị phong thấp khớp, thuốc calcium trị bệnh xương, loại thuốc chữa bệnh trầm

cảm I.M.A.O (Inhibiteurs de Mono-Aminee-Oxydase), thuốc ức chế enzyme monoamineoxydaza, các loại thuốc chữa dépression, thuốc suyễn, Histamine, Sulpirid, lạm dụng Vitamine D bị ngộ độc, lạm dụng thuốc lợi tiểu, thuốc nhuận trường, thuốc adrenalin, corticoid, dùng thức ăn có chất men tyramine như rượu, fromage, men bia, nấm, gan gà, khô mực, các trái cây như nhãn, xoài, sầu riêng, chôm chôm..hoặc do thói quen uống nhiều nước làm suy phù thận..

Thầy thuốc phải khám tim, động mạch, đáy mắt, chức năng thận, bàng quang và gửi đi xét nghiệm những gì cần thiết có liên quan đến chẩn đoán để so sánh kết quả với những điều mình nghi ngờ khi chẩn đoán xem có đúng không, rồi mới quyết định cách chữa.

Phòng xét nghiệm thường xét nghiệm máu và nước tiểu để biết uré-huyết, glucoza-huyết, acid-uric-huyết, aldostérone-huyết, kali-huyết, lipid-huyết, calci-huyết, natri-huyết, phosphate-huyết, créatinine, ion đồ máu và nước tiểu, protein-niệu, cận Addis, vi khuẩn trong nước tiểu, natri-niệu, kali-niệu, định lượng VMA (Vanillyl Mandelic Acide) trong nước tiểu..

Chụp X-quang ngực xem động mạch, tĩnh mạch bị phình hay hẹp, X-quang đường niệu để tìm ra sự chậm bài tiết, vết tổn thương đường niệu, chụp thận, bàng quang tìm xem thận bị ứ nước hay ứ mủ hay teo thận, sỏi thận, đau nang, phình động mạch thận (khi nghe có tiếng thổi cạnh rốn), xét điện tâm đồ, điện não đồ xem có tổn thương não, viêm não, áp lực sọ não hoặc do nguyên nhân tâm lý lo âu xung động mãnh liệt (raptus anxieux) đã làm cho biểu đồ dao động bất bình thường. Chụp đầu tìm khối u như u nguyên bào thần kinh giao cảm, u hạch thần kinh, u nguyên bào thận, u mạch tế bào quanh mao mạch thận hoặc do nội tiết tăng năng tuyến giáp, tăng năng vỏ thượng thận, hay suy thận, hay tắc mạch máu não...

Với sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật, việc khám phá và tìm bệnh, tìm nguyên nhân của một căn bệnh càng ngày càng nhanh chóng và dễ dàng hơn xưa, và với kinh nghiệm của thầy thuốc dựa vào kết quả xét nghiệm, chúng ta có thể phân biệt được thể nào là cao áp huyết mãn tính, cao áp huyết do thuốc, cao áp huyết cấp tính kịch phát, cao áp huyết tâm thu, cao áp huyết tâm trương, cao áp huyết khi mang thai, cao áp huyết với giảm kali-huyết, cao áp huyết do dư calci trong máu, cao áp huyết do dư đường trong máu, cao áp huyết do thiếu

máu nghiêm trọng hémoglobine dưới 7g/100ml, cao áp huyết do xáo trộn nội tiết dư hoặc thiếu hormone nhất là trong thời kỳ tiền mãn kinh, cao áp huyết bởi tăng tuyến hạch, hay bởi bệnh cường giáp do dư thừa calci không hấp thụ và chuyển hóa mặc dù uống calci nhiều mà vẫn xốp loãng xương, cao áp huyết do tim mạch như hở lỗ động mạch chủ, rò động mạch, tĩnh mạch, xơ gan, tổn thương thận..

Như vậy do xét nghiệm chúng ta thấy có hàng chục loại bệnh cao áp huyết do nhiều nguyên nhân khác nhau, nếu không truy tìm nguyên nhân, chỉ dùng máy đo áp huyết, thấy lúc nào cũng cao hơn tiêu chuẩn bình thường (trên 140mmHg/90mmHg) và có những dấu hiệu đau đầu ở phía gáy, ù tai, chóng mặt, mệt mỏi, cảm giác ruồi bay trước mắt, chảy máu cam, tim đập bất bình thường.. ai cũng biết đó là bệnh cao áp huyết.

Bệnh cao áp huyết theo tây y không đơn giản dừng lại ở đây mà nó cứ phát triển mãi càng ngày càng nặng, phải uống thuốc suốt đời để thuốc giữ áp huyết được ổn định, nếu ngưng bỏ không uống thuốc bệnh sẽ tiến triển càng ngày càng nặng, Tây y chia ra làm 4 giai đoạn

a-Giai đoạn một :

Đo áp huyết thấy cao thường xuyên, mà xét nghiệm không thấy có tổn thương thực thể ở tim, gan, thận, mạch, chỉ thấy có cholestérol hoặc, calci, hoặc Chlor, hoặc Natri trong máu cao, trong nước tiểu tăng.. cho nên người bệnh cần phải cắt ăn chất béo, chất mặn. Vì chất béo làm tăng cholestérol trong máu sẽ làm nghẽn hẹp ống mạch bao quanh tim, ăn mặn làm số lượng muối ClNa vào cơ thể không chuyển hóa và đào thải kịp sẽ bị kết tủa chất béo, làm tăng Chlor và Natri trong máu và trong nước tiểu. Có dư Natri-huyết dễ làm kết tủa cholestérol tập trung nơi ống mạch máu về tim làm tắc nghẽn những ống mạch quanh tim sẽ dẫn đến bệnh sang giai đoạn hai.

b-Giai đoạn hai :

Nếu cơ thể khỏe mạnh, phản ứng tự nhiên là ‘ ‘ khi ăn mặn, phải khát nước’ ’ tức là phản ứng tự động của cơ thể đòi tiếp tế thêm nước để chuyển hóa Cl và Na dư thừa ra đường tiểu để bảo vệ máu không dư Natri, nếu không Natri sẽ kết tủa chất béo làm tổn thương thực thể như tim bị dày tâm thất bên trái, hẹp động mạch võng mạc, có protein-niêu hoặc créatinine-huyết tương tăng nhẹ.

c-Giai đoạn ba :

Dày thất trái dẫn đến suy thất trái khiến quả tim co bóp tuần hoàn lưu lượng máu không đều, xuất huyết não thành biến chứng tê liệt, nhẹ thì liệt mặt méo miệng do liệt thần kinh ngoại biên, nặng thì thêm bệnh Parkinson co giật đầu và tay chân, nặng nữa thì bán thân bất toại. Nếu không tổn thương não thì tổn thương đáy mắt làm xuất huyết võng mạc, sụp mí mắt, phù gai thị, nếu không tổn thương não hoặc tổn thương mắt thì bị cơn đau thắt ngực (angine) làm nhồi máu cơ tim (crise cardiaque), nếu quả tim còn khỏe sẽ có tổn thương thận như suy thận..

d-Giai đoạn bốn :

Cao áp huyết ác tính thuộc giai đoạn bốn thường gặp ở những người đã có bệnh ở các giai đoạn trên dù bệnh còn nhẹ hay vừa, nhưng chữa không đúng nguyên nhân, chỉ chữa cầm chừng ngăn ngừa không cho áp huyết tăng lên chứ không làm áp huyết hạ xuống mức bình thường, có khi không phải thuốc mà do sai lầm ăn uống, biến đổi tâm lý thần kinh, tự nhiên đau đầu dữ dội, đáy mắt xuất huyết độ 3 hoặc phù gai thị độ 4, huyết áp lên cao cả tâm thu

lấn tâm trương (cả số đo trước, số đo sau), khát nước nhiều, sụt cân, rối loạn tiêu hóa, bệnh tiến nhanh làm tai biến mạch máu não hoặc tai biến ở tim (stroke) dẫn đến tử vong.

e-Biến chứng tai biến mạch máu não :

Biến chứng cuối cùng của bệnh cao áp huyết là tai biến mạch máu não do nhiều nguyên nhân, trong đó có nguyên nhân dung thuốc trong điều trị không hợp lý làm rối loạn thần kinh não, tăng giảm áp lực sọ não bất thường bởi các chất Cl, Na, Kali, Calci, Glucoza, Uric tăng hoặc giảm trong máu, trong nước tiểu. Làm mạch máu khi căng khi giãn, bất ngờ làm đầu nhức đầu kịch liệt kéo dài 24 giờ, không kịp tìm nguyên nhân qua xét nghiệm để biết chính xác do hóa chất nào trong cơ thể làm biến đổi sự căng mạch thái quá, hay bất cập, mà chỉ tạm thời cho dùng thuốc an thần giảm đau cũng không thể nào ngăn chặn kịp thời tai biến mạch máu não.

Cũng có trường hợp mạch máu não thiếu máu, áp huyết đã xuống thấp, nhưng vì lo sợ không uống thuốc chữa áp huyết đều mỗi ngày, áp huyết sẽ tăng vọt lên cao trở lại, cho nên dùng thuốc quá liều lượng không kiểm soát áp huyết mỗi ngày để kịp thời điều chỉnh liều lượng thuốc cho phù hợp khiến áp huyết xuống dưới 100mmHg mà không hay biết, cũng gây biến chứng tê liệt chân tay xuôi lơ vô lực mềm nhũn.

Ngược lại khi mạch máu não căng cứng do áp huyết tăng đột ngột trên 240mmHg sẽ đứt mạch, nếu đứt mạch nhỏ ngoại vi gây tê liệt méo miệng mắt, nếu đứt mạch gây tụ huyết trong não sẽ gây tai biến mạch máu não.

Các thể bệnh thường gặp trong tai biến mạch máu não như : Xuất huyết não, khối máu tụ trong não, nhũn não.

1-Xuất huyết não :

Dấu hiệu lâm sàng :

Nhức nửa đầu nhất là về đêm, kèm theo chóng mặt ù tai, đó là bên sẽ bị xuất huyết, có thể chảy máu cam, xuất huyết võng mạc. Bệnh tiến triển nhanh qua hai giai đoạn :

Giai đoạn mới phát :

Đột ngột té ngã hôn mê, hoặc bắt đầu bằng nhức đầu dữ dội, ý thức giảm dần, ngủ mê 1-2 giờ sau không chữa kịp sẽ tiến triển sang giai đoạn hai .

Giai đoạn hai nặng hơn, gồm ba hội chứng :

Hôn mê sâu : Rối loạn chức năng tiếp ngoại và chức năng thực vật (coma), mắt tái nhợt, thở như ngáy, rối loạn nước và các chất điện giải, rối loạn cơ vòng, toàn thân bất động, mất phản xạ giác mạc và đồng tử.

Liệt nửa người : Bên liệt giảm trương lực cơ, liệt mặt thể trung ương, liệt tay chân cùng một bên.

Rối loạn chức năng thực vật : Làm tăng tiết phế quản gây ứ nghẹt, khó thở, loạn nhịp thở, nhịp tim, tăng nhiệt, tăng áp huyết cao, mặt xanh hoặc đỏ, rối loạn dinh dưỡng, phù nề, đổ mồ hôi bên liệt, đa số 2/3 trường hợp tử vong trong vòng 10 ngày.

Nếu qua khỏi, vẫn còn nguy cơ biến chứng nhiễm khuẩn hô hấp, tiết niệu, dinh dưỡng, nước và điện giải.

2-Khối máu tụ trong não :

Khi xuất huyết não, máu chảy ra không xâm nhập vào nhu mô não mà ứ đọng tại chỗ tạo thành một khối u do mạch quá căng hoặc dị dạng mạch. Ở người trẻ còn khỏe mạnh, có

triệu chứng liệt nửa người hoặc hôn mê ngắt quãng lúc tỉnh lúc mê, để lâu không chữa đúng và kịp lúc bệnh nặng hơn làm tăng áp lực sọ não, cần phẫu thuật thần kinh kịp thời tránh được tai biến mạch máu não.

3-Nhũn não :

Khi mô thần kinh thiếu máu nuôi dưỡng do các mạch máu bị tắc nghẽn, co thắt hay hẹp, tùy theo vị trí tắc nghẽn sẽ có những dấu hiệu lâm sàng để phân biệt như sau :

Rối loạn lời nói : Do thiếu máu nơi bán cầu não.

Rối loạn cảm giác : Do khu vực cảm giác thần kinh hư.

Hôn mê liệt nửa người : Do tắc mạch máu não, nhũn não xảy đến từ từ, nếu không chữa kịp thời.

Qua giai đoạn cấp tính trong thời gian 10 ngày thoát khỏi tử thần, bệnh hồi phục dần, còn lại di chứng liệt cứng hoặc liệt mềm tay chân vô lực.

35-Cách chữa thoái hóa đốt sống cổ, cao cholesterol và đường trong máu

Kính thăm Thầy,

Thầy khỏe không ? Chắc chắn khí hàn gió độc không thể xâm chiếm thân thể Thầy làm bệnh theo khí hậu được rồi !

Thưa Thầy tôi đang tuổi già 60 nên phải tự săn sóc và dinh dưỡng để không lệ thuộc vào con cháu, vì đời sống của con cháu bên này, mình chỉ có thời gian lo cho chúng, chứ chúng không bao giờ có được thời gian cho mình !

Thầy kính, tôi đã tìm hiểu trong TVTC, Diễn đàn 7 : “Thoái hóa đốt sống cổ” bài này nói chứng bệnh của tôi, kẹt là chỉ có thuốc bắc chữa được bệnh này, nhưng tôi đang ở chung nhà với con cháu, chúng không thể chịu được mùi thuốc, xin Thầy chỉ cho tôi phải làm sao đây ?

Trong TVTC mục Kiến thức y học, đông y : Tôi áp dụng uống Nấm sữa Tây Tạng (kefir milk) bị lên cholesterol, và uống Giấm trà (Kombucha) làm tăng cao đường trong máu.

Bây giờ tôi phải dùng thuốc và thử đường ngày 2 lần, chán ! Xin Thầy chỉ cách giảm nhanh đường và mỡ trong máu.

Cám ơn Thầy,

N.H.

Thư gửi Ngọc Hiền,

Thoái hóa đốt sống cổ do nhiều nguyên nhân, nhưng có hai nguyên nhân chính trực tiếp làm hư đốt sống cổ là : 1-huyết hóa vôi , 2- thiếu máu nuôi dưỡng các đốt sống cổ. Cần phải đo áp huyết hai bên tay nguyên nhân do thực hay hư.

Trường hợp 1 :

Có những triệu chứng dư calci trong máu mà vẫn bị loãng xương, áp huyết cao, Cholesterol làm nghẽn ống mạch máu nơi cổ..

Trường hợp 2 :

Ngược lại cơ thể không đủ máu lên nuôi đầu cổ vì áp huyết thấp dưới 105/70mmHg, đo áp huyết ở 2 tay, tay bên nào thấp hơn thì đốt xương cổ bên đó yếu hơn làm cho xương cổ bị vẹo lệch nghiêng một bên.

Theo đông y, bất cứ món ăn thức uống nào, đông y xếp vào thành phần TINH, trong khi cơ thể muốn khỏe mạnh cần phải hội đủ 3 yếu tố Tinh-Khí-Thần hòa hợp.

Xét về bệnh, những chất thuộc Tinh có chữa đúng vào bệnh mình đang cần và có hòa hợp được với Khí và Thần trong cơ thể để điều chỉnh lại thăng bằng âm dương để mau khỏi bệnh hay không, hay những thứ mình ăn vào lại làm mất quân bình hòa hợp khiến âm dương xáo trộn gây biến chứng sinh thêm nhiều bệnh khác.

Để theo dõi biết chắc một chất có lợi hay hại khi mình ăn hay uống, đông y đều phải kiểm soát sự thay đổi của Khí và Huyết mỗi ngày bằng cách bắt mạch, mình không hiểu biết về bắt mạch thì dùng máy móc của khoa học như máy đo Áp huyết, Máy đo đường, Máy đo Cholesterol, Máy đo Oxymeter. Ở gia đình, chúng ta chỉ cần 2 loại máy là Máy đo áp huyết và Máy thử đường, sau khi ăn và uống bất cứ những thứ gì đều phải đo trước khi và sau khi ăn xem chất đó nó làm tăng hay hạ áp huyết và đường trong máu. Có thể chất đó hợp với người khác mà không hợp với mình, ngược lại có thứ hợp với mình nhưng mình chỉ cho người khác dùng lại không hợp, đó là lý do tại sao đông y chú trọng đến mất quân bình hòa hợp âm dương khí huyết ở mỗi cơ thể khác nhau để biết cách điều chỉnh lại cho đúng với cơ thể mỗi người bằng những toa thuốc riêng thay đổi mỗi lúc mỗi khác.

Cách chữa :

Trường hợp 1 :

a-Tập khí công :

Tập động công 7 bài đầu tiên : Cào đầu, cào gáy, chà gáy, vuốt gáy, vuốt cổ, chà tai, xoa mặt. Tập vỗ tay 4 nhịp, cần chú ý ngửa cổ cúi cổ theo động tác vỗ tay. Tập bài Cúi ngửa 4 nhịp, Vận mình 4 nhịp để làm hạ đường trong máu. Tập Nạp Khí trung tiêu để giúp tiêu hóa nhanh, loại đường và cholesterol.

b-Chữa bằng huyết :

Day huyết theo Hà Đồ Lạc Thư trên đỉnh đầu và sau cổ gáy. (Đánh chữ : khicongydaoddn vào khung search của video yahoo, sẽ hiện ra nhiều DVD bài giảng hướng dẫn cách chữa bệnh, trong đó có bài Hà Đồ Lạc Thư). Mỗi ngày tập 3 lần, 2 tháng sẽ khỏi bệnh, đầu cổ cử động linh hoạt không còn đau cổ gáy.

c-Thay đổi cách ăn uống :

Thay loại thuốc bổ xương bằng viên dầu cá thu chứa vitamine A-D, nên dùng calci thiên nhiên dễ hấp thụ để nuôi xương hơn là viên calci không hấp thụ, chỉ bị giữ lại trong máu làm cho máu đặc hóa vôi và làm tăng áp huyết. Thay viên calci bằng cách dùng bắp cải 100g, nhúng vào nước sôi cho nửa chín nửa tái, cho vào máy xay sinh tố, xay ra uống mỗi ngày tương đương với những viên thuốc calci, mỗi ngày đo áp huyết 2 lần sau khi ăn, nếu áp huyết cao

Nên ăn nhiều mỡ cá sẽ làm giảm chất béo cholesterol của mỡ thịt, uống Sơn Tra sau mỗi bữa ăn làm hạ áp huyết, đường, cholesterol, (Xem bài Sơn Tra trong trang nhà Khí Công)

d-Tập Tĩnh công thiên :

Phải tập thở vào Khí Hải Đan điền Tinh, thở ra tập trung ý vào huyết Mệnh Môn sau lưng, mỗi hơi thở ra phải cảm nhận được vùng lưng nơi huyết Mệnh Môn càng lúc càng ấm nóng là tập đúng. Bài tập này làm tăng tính hấp thụ và làm hạ áp huyết xuống đến mức lý tưởng 120/60mmHg

Trường hợp 2 :

Áp dụng phần a,b, như trên

c-Uống Sirop Đường Quy Tửu, có 2 cách dùng :

Nếu ăn uống không biết ngon miệng, thì uống trước bữa ăn 15 phút, Nếu ăn biết ngon nhưng ăn chậm tiêu thì uống ngay sau khi vừa ăn cơm xong. Cả 2 cách giúp thức ăn

chuyển hóa thành chất bổ máu. Làm tăng lượng máu lưu thông trong cơ thể và làm tăng áp huyết. Mỗi ngày đo áp huyết sau khi ăn, đến khi nào áp huyết tăng lên đến 120/80mmHg thì mới ngưng không cần đến Đương Quy Tửu nữa. (Xem bài Đương quy Tửu trong Trang Nhà Khí Công)

d-Tập bài Cúi Ngửa 4 Nhịp, và tập tĩnh công thiền, nằm cuộn lười ngậm miệng, thở bằng mũi, hai tay đặt tại Đan Điền Thần (nữ đặt bàn tay phải lên mỏm xương ức, bàn tay trái đặt chồng lên bàn tay phải, nam đặt tay ngược lại, ý tập trung nghe hơi nóng ở bàn tay càng lúc càng làm cho lòng bàn tay nóng ấm mỗi khi thở ra, bài tập này giúp tăng hấp thụ và chuyển hóa thức ăn thành khí huyết lưu thông khắp cơ thể, mặt hồng hào, tăng hồng cầu, tăng áo huyết.

Nếu người bình thường muốn tăng cường sức khỏe không bệnh tật, ăn ngon ngủ khỏe, tập bài Thở Đan Điền Thần khi áp huyết tăng cao, khí huyết lưu thông khắp cơ thể (30 phút), có công dụng chuyển tinh thành khí, khí hóa thần. Tập tiếp bài Tập thở Mệnh Môn 30 phút làm hạ áo huyết xuống an toàn nhưng bài này có công dụng, hoàn tinh bổ não, tăng cường trí nhớ, tăng tuổi thọ, tăng cường hệ miễn nhiễm phòng chống bệnh tật.

Mọi người đều có thể dùng Sơn Tra sau bữa ăn để giúp cơ thể loại bỏ chất béo ra khỏi cơ thể bằng đường tiêu hóa ngay sau bữa ăn mà không hấp thụ vào máu. Đã có nhiều bệnh nhân bị cholesterol cao phải uống thuốc suốt đời mà lượng cholesterol không giảm được bao nhiêu, nhưng sau khi dùng Sơn Tra được 1 tháng, đã cho tôi biết kết quả bác sĩ thông báo lượng cholesterol xuống bình thường không cần phải dùng thuốc nữa.

36-Cách chữa bệnh: Thoái hóa khớp, đau tay, cảm cúm, áp huyết, tiểu đường, bao tử sung huyết...

Hỏi:

K/g Thầy Ngọc v/v : Mong được Thầy giúp cho Chúng tôi được bạn bè nói chuyện từ lâu về Thầy nhưng cứ ngại ngần khi bỗng dưng gửi mail cho Thầy, làm phiền Thầy. Hôm nay, sau khi bị bạn bè thúc dục nên cứ gửi bừa mail này tới Thầy, hy vọng được Thầy giúp đỡ, hướng dẫn cho. Tôi năm nay 64 rồi, bị thoái hóa khớp (bác sĩ tây y nói vậy) các ngón chân, bên trái nặng hơn bên phải, nên ngón chân cái vẹo vô, ngón chân kế đó thì gò lên, gây đau, khó chịu khi đi đứng. Theo tây y thì chỉ có giải phẫu khi quá đau mà thôi. Thưa Thầy, có cách nào để nó đừng phát triển nữa không? Ngoài ra tôi hay bị lạnh bàn chân, đi ngủ là phải đi vớ. Gần đây, lạnh cả đầu gối, Saigon nóng vậy mà lúc nằm xuống là tôi cũng phải đắp cái mền lên. Chúng tôi rất mong được Thầy chỉ dẫn cho. Xin cảm ơn Thầy rất nhiều. Kính chúc Thầy và gia đình vui khỏe

Bạch Tuyết

Trả lời:

Bệnh vẹo ngón chân cái ở bên ngoại quốc thường bị nhiều, mọi người cứ gọi nó là bệnh thoái hóa khớp, nhưng nguyên nhân do mình tự làm ra, do đi guốc hay giày mũi nhọn bóp 5 ngón chân hẹp lại thành tật ngón cái và ngón trở bị lệch, khi đo áp huyết ở cổ chân hai bên sẽ thấy một bên cao hay thấp và một bên bình thường.

Cách chữa, đi giày hay guốc mũi rộng cho đủ chỗ 5 ngón chân thoải mái, dùng bông cứng chêm vào khe ngón chân cái và ngón chân thứ hai khi đi lại, sẽ giảm đau, và xương được chỉnh thẳng lại, không cần phải mổ. Tập bài dặm chân phía trước, phía sau, nằm kéo ép đầu gối vào bụng ở thì thở ra, 60 lần theo DVD hướng dẫn sau :

Những động tác mới trong bài tập thể dục khí công trong lớp ở Toronto

<http://ca.video.yahoo.com/watch/4688300/1252945>
<http://www.megaupload.com/?d=MB3CJ5OF>

Công dụng chữa bệnh của bài tập kéo đầu gối thờ ra làm mềm bụng

<http://video.yahoo.com/watch/4588205/12281756>

bài tập này giúp áp lực khí huyết thông đều xuống hai chân.

Thân

doducngoc

Hỏi:

Thưa Thầy Được thầy chỉ vẽ, tôi rất sung sướng. Xin phép được hỏi Thầy 3 điều dưới đây
1/Tôi đang cố gắng tập bài tập khí công Thầy hướng dẫn nhưng tôi không thể ngồi xuống trong thế Dịch Cân Kinh 4 Nhịp và Võ Đập Chân, mất cá..vì ngồi do đầu gối nghe lạo xạo, hơi đau. Tôi có thể khòm khòm? Và có thể đứng gác chân lên ghế đập võ chân? Như vậy có mất hết hiệu quả không?

2/ Có người bạn cho đến nay tập bài Tập Thức Bảo Kiện Pháp của Bác Sĩ Trần Đại Sỹ, nay nghe tôi giới thiệu cũng muốn tập song song với bài tập khí công của Thầy. Thưa Thầy có được không? (Sáng sớm TTBK pháp, chiều khí công của Thầy)

3/ Và 1 việc nữa là khi Thiền, hơi thở vô ra ra sao? Âm thanh tôi nghe không được rõ lắm.. Xin Thầy vui lòng hướng dẫn cho. Tôi rất mong một ngày rất gần có thể báo cáo Thầy rõ về kết quả của sự tập luyện này.

Kính chào Thầy và xin kính chúc Thầy cùng quý quyến an khang.

Bạch Tuyết

Trả lời:

1-Dịch Cân Kinh 4 Nhịp, ngồi xuống phải thẳng lưng, mục đích của bài này để chữa bệnh đầu gối, nếu ai không làm được động tác này, chứng tỏ họ đã bị bệnh đầu gối, nên cần phải chữa đầu gối xong rồi mới tập được.

Cách chữa đầu gối :

Phải nhờ người khác xem cách chữa đầu gối ở video trong link này :

<http://video.yahoo.com/watch/4423359/11859550>

Dùng máy đo áp huyết hai cổ chân sẽ thấy sự khác biệt, theo tiêu chuẩn của khí công, áp huyết trung bình ở chân là 140-150/80-90mmHg mạch 75. Nguyên nhân đau đầu gối theo khí công do 3 nguyên nhân, đầu gối có nước, sờ đầu gối lạnh, nhiều calci đóng vôi quanh khớp làm mòn khớp, nhiều đường làm đầu gối nóng nhiệt. Còn áp huyết để đo lực khí huyết xuống chân tùy thuộc vào động mạch háng. Động mạch háng tắc do uống nhiều nước, bụng to ở bên chèn ép động mạch làm áp huyết bên đó bị cao, đầu gối bị căng khó co đầu gối vào bụng được, trường hợp này, trước khi đau đầu gối sẽ bị đau lưng vì bụng to giống như một phụ nữ đang mang thai 7,8 tháng khiến giầy thần kinh lưng hông kéo ép đĩa đệm cột sống thắt lưng.

1-Đầu gối nghe lạo xạo : Mua 4 cái chân gà, 100g đậu phộng tươi đã bóc vỏ, cho 2 lít nước nấu như cặn còn 1 lít, uống nước ăn cái. Nó sẽ tạo chất nhờn cho đầu gối. Dùng 1-2 lần,

đầu gối sẽ hết kêu lạo xạo, nó còn chữa được bệnh đau lưng do các đĩa đệm bị khô là nguyên nhân tạo ra bệnh gai cột sống.

Còn động tác võ chân, có 2 mục đích : mục đích thứ nhất giúp khí huyết tuần hoàn từ đùi xuống chân, nếu đứng gác chân lên ghế thì hiệu quả như nhau, nhưng mục đích thứ hai giúp đầu gối bên kia bị ép lại để chữa bệnh đầu gối, thì không có.

2-Tập những bài tập Thể dục khí công y đạo riêng, rồi tập Thập thức bảo kiện pháp riêng thì không có ảnh hưởng gì. Vì mỗi phương pháp có những cái hay riêng. Môn thể dục khí công y đạo xem tầm thường nhưng có bố cục được sắp xếp theo trình tự khai mở huyết đạo, ngoài những tác động hệ thống thần kinh, tăng cường khí huyết, tăng cường chức năng hệ tuần hoàn, tiêu hóa, bài tiết, sinh dục, miễn nhiễm, tác động cùng lúc 3 mặt tinh-khí-thần hòa hợp, giúp sinh hóa chuyển hóa, tăng cường nội lực, tập theo trình tự từ đầu đến cuối nó còn làm thông kỳ kinh bát mạch để tự giúp cơ thể thông được tiểu chu thiên và đại chu thiên do tập luyện đều đặn, bền bỉ, lâu dài, lúc đó cơ thể tự hấp thu năng lượng vũ trụ để có thần lực chứ không phải là nội lực. Sự khác biệt giữa nội lực và thần lực ở điểm, nếu là thầy thuốc chữa bệnh chỉ có nội lực khí công như võ thuật, mỗi ngày có thể dùng sức của mình chữa bệnh được 20 người không thấy mất sức và mệt mỏi, nhưng hơn 20 người sẽ cảm thấy mất sức, giống như điện trong người đã xài hết. Còn người có thần lực là điện trong người tự động lấy từ năng lượng mặt trời, xài bao nhiêu cũng không hết, do đó chữa bệnh 100 người một ngày cũng không thấy mệt.

3-Tập thở thiên Tập thể dục khí công là phân động công giúp cơ thể sinh hóa, nhưng thiên là phân tĩnh công, tăng cường nội lực giúp cơ thể chuyển hóa. Tập cả hai để cho âm-dương khí huyết, tạng-phủ, lúc nào cũng được phát triển quân bình. Thở thiên làm tăng nội lực và thần lực rất nhiều. Có nhiều cách thở khác nhau tùy theo trình tự tập luyện. Nên theo lại từ bài số 1 trở đi theo DVD hướng dẫn trên forum khí công y đạo Bài 1 - Tĩnh công : Luyện khí-Lập lư đánh: <http://video.yahoo.com/watch/4786170/12778293>

Bài 2 - Tĩnh công - Tập đóng mở thiên môn :

<http://video.yahoo.com/watch/4861600/12961118>

Hỏi:

K/g Thầy Ngọc

Được Thầy chỉ vẽ, tôi đã tập Thể Dục Khí Công, Kéo Gối Làm Mềm Bụng từ cuối tháng 3 đến nay, rất nghiêm túc (tuy rằng - như đã trình bày với Thầy - đầu gối hay kêu lạo xạo, không dám tập đúng bài dịch cân kinh 4 nhịp và võ chân) Còn về Thiên, thưa Thầy chưa tập được. Tuy thế, tôi cảm thấy sức khoẻ mình được cải thiện rất nhiều :

1/ Ít cảm thấy lạnh hơn. Đầu gối đã hết lạnh, chỉ còn hơi lạnh phần bàn chân mà thôi, Bàn chân hay bị đau 1/2 bàn, về phía ngón, nay không đau nữa

2/ Không bị cảm dai dẳng khi giao mùa (từ khi tập đến nay, tôi đếm có 11 lần muốn cảm, tôi đã áp dụng bài chữa cảm cúm của Thầy dạy trên yahoo video và lướt qua hết. Mọi khi là đã phải dùng đến trụ sinh vì bị bội nhiễm) Xin cảm ơn Thầy rất nhiều vì Thầy đã cho tôi niềm vui to tát về tinh thần :- vào thời buổi kim tiền này mà còn có người như Thầy sẵn lòng giúp đỡ mọi người vô vị lợi (một đôi khi tôi như mất niềm tin vào con người) và niềm vui khác cũng quan trọng không kém là nhờ Thầy hướng dẫn mà sức khoẻ tôi được cải thiện nhiều

Nhân tiện đây, xin phép Thầy cho hỏi : Tay phải tôi bị đau sau khi nhổ cỏ, cả tháng nay không khỏi. Tôi có thử bấm huyết này kia nhưng do kiến thức hạn hẹp nên chắc chắn là sai rồi nên có lúc nghe đỡ, có lúc lại nghe đau nhiều. Ban đầu, khi duỗi tay ra, nắm lại thì nghe

đau rút gân của cánh tay. .. Tôi áp dụng linh tinh không bót, có lần đọc thấy huyết Tiểu Hải trong bài Thầy kể khi bị đau tay năm 1977, tôi bấm thử, thấy hết đau rút, tôi mừng quá nhưng sau đó lại đau phần cơ cánh tay dưới, và rồi cứ lúc đau lúc không ... Rất mong được Thầy chỉ cho phải làm sao? -Động tác kéo gối làm mềm bụng có phải ai tập cũng được không? Tôi có người em, bị tiểu đường, huyết áp cao, nay lại bị sung huyết phù nề dạ dày (kết quả siêu âm) .. có tập động tác này được không? nên tập động tác nào hay tập thử ra sao? -Thưa Thầy bệnh gai cột sống có cách nào chữa trị không?

Một lần nữa, xin cảm ơn Thầy rất nhiều. Tôi chả biết làm gì đáp lại tấm lòng của Thầy, tôi chỉ biết giới thiệu với bạn bè Khí Công Y Đạo của Thầy mà thôi. Và ước mong những gì Thầy chỉ dẫn được bạn bè áp dụng được trong cuộc sống hàng ngày...

Kính chào Thầy và kính chúc Thầy cùng gia quyến sức khỏe.

Bạch Tuyết

Trả lời:

1- Tay phải bị đau rút gân, chứng tỏ bên tay phải áp huyết tụt thấp, không đủ khí huyết tuần hoàn ở tay phải, thuộc bệnh hư chứng, sẽ có thêm dấu hiệu đầu ngón tay lạnh, hơi thâm tím, da, móng tay khô, nếu châm nặn máu đầu ngón tay sẽ không ra máu, và không có điểm đau cố định.

Mục đích bấm huyết để cho khí huyết lưu thông khi bị tắc thuộc bệnh thực chứng, ngược lại trường hợp này là hư chứng, cần phải kích thích cho khí huyết chạy ra đến đầu ngón tay.

Dùng kim tiêu đường châm vào các đầu ngón tay, không nặn máu. Sau đó tập bài này ;

Hít vào, nắm chặt bàn tay gồng cứng lại. Thở ra buông xòe bàn tay ra. Làm nhiều lần, cho đến khi đầu ngón tay rịn ra máu, lúc đó nhìn ngón tay sẽ đỏ hồng, ấm nóng, khí huyết đã lưu thông ra tới đầu ngón tay.

Bắt đầu tập bài Võ Tay 4 Nhịp 50-100 lần, cánh tay vai thả lỏng. Tập thường xuyên mỗi ngày sẽ hết đau.

Nếu đo áp huyết hai bên tay thấp dưới 110/65mmHg mạch cao hơn 80 cần phải uống thuốc bổ máu, Sirop Đương Quy Tửu (Tankwe-Gin) mỗi lần trước bữa ăn 5 phút uống 2 muỗng canh, uống cho tới khi nào áp huyết lên 125/70mmHg mạch 70-80 thì ngưng. Lúc đó cơ thể hết bị bệnh lật vạt.

2- Động tác Kéo Ép Gối Thở Ra Làm Mềm Bụng ai tập cũng được, nhưng có một bài mới hay hơn, đó là bài Tập Thở Thông Tinh-Khí-Thần ở link này, vừa chữa được bệnh tim mạch, phổi, bao tử, lá mía, gan, ruột, thận, sạn thận, hạ đường, áp huyết, mỡ trong máu, tiểu đêm, mất ngủ, ăn không tiêu, các bệnh ung thư, gai cột sống, chân tay và người lạnh, hay bệnh sốt nhiệt, cảm cúm, nhức đầu... xem cách tập ở link này:.

<http://ca.video.yahoo.com/watch/5705971/14951953>

Thân

doducngoc

37-Ung thư sọ não

Theo kinh nghiệm của khí công, ung thư sọ não do cục bộ không đủ máu nuôi não nên vùng đó bị cô lập tạo thành khối u, triệu chứng ban đầu chính là bệnh thiên đầu thống, tây y gọi là bệnh migraine, đau nửa đầu.

Có hai cách kiểm chứng để biết tiền căn bệnh trước khi bị ung thư sọ não. :

Cách thứ nhất :

Dùng 5 đầu ngón tay cào da đầu tìm điểm đau. Thí dụ đau nửa đầu bên trái, khi 5 đầu ngón tay cào khắp da đầu, mình có cảm giác đau bên ngoài da do lực cào, và vùng da đầu cảm thấy xốp, dầy lên hơn những chỗ khác. Nhưng khi đến vùng bệnh, không được khí huyết đến nuôi dưỡng, sẽ cảm thấy như tê không cảm giác đau, và vùng da đầu mỏng dính sát hộp sọ có cảm giác như cào vào tảng đá. Tuy nhiên sau khi cào nhiều lần lại cảm thấy dễ chịu. Như vậy cái đau của bệnh migrain là cái đau bên trong đầu, nhưng khi cào vào da đầu vùng bệnh lại không cảm thấy đau, ngược lại cảm thấy dễ chịu.

Cách thứ hai :

Đo áp huyết ở hai tay sẽ có một bên bình thường dưới 140/90mmHg mạch 70-80, đó là nửa bên đầu của bên tay ấy không bị bệnh. Bên tay kia đo áp huyết thấp hơn khoảng 110/70mmHg mạch 70, trường hợp này là bệnh còn nhẹ thuộc bệnh migrain, thiên đầu thống, nếu để lâu không chữa khỏi, nghĩa là không đủ khí huyết lên đầu để áp huyết bên bệnh không tăng lên bằng với bên kia, mà ngược lại áp huyết lại còn thấp hơn trước là bệnh càng ngày càng nặng hơn, thí dụ áp huyết bên bệnh xuống thấp theo năm tháng từ 110mmHg xuống 105, rồi xuống 100... cho đến khi đau đầu không chịu nổi, chóng mặt, té ngã, hay làm mệt, ói mửa... áp huyết lúc đó đo 2 bên chênh lệch nhau rất nhiều, bên không bệnh cũng xuống thấp 110/70mmHg mạch 70, còn bên bệnh xuống thấp 75-90/60mmHg mạch 60, đó là thời kỳ vùng bệnh bị cô lập tạo ra khối u mới gọi là ung thư sọ não.

Từ giai đoạn migrain tiến triển đến ung thư sọ não, tây y không thể phát hiện để ngăn ngừa được vì không theo dõi bệnh áp huyết thay đổi ở 2 cánh tay mỗi lúc mỗi tội theo thời gian.

Có những người may mắn được tây y khám phá kịp thời, nếu bệnh migrain nằm ở bên nửa đầu trái, vì lúc đó áp huyết bên tay trái mà tây y thường đo sẽ thấy thấp dưới 100mmHg, lúc đó tây y mới cho thuốc bổ máu để đưa áp huyết lên khiến cho khối u không bị cô lập để thành ung thư sọ não. Ngược lại khối u ở bên nửa đầu phải, chỉ có áp huyết bên phải xuống thấp, nên tây y không biết, còn áp huyết bên tay trái vẫn bình thường, khiến tây y bỏ qua, nếu bệnh nhân có khai bệnh migrain thì chỉ cho uống thuốc giảm đau để chữa ngọn, mà không chữa dứt bệnh tại gốc.

Cách chữa :

1-Theo lý thuyết đông y, sở dĩ có sự khác biệt áp huyết ở hai tay do đường kinh mạch một bên bị tắc nghẽn, thường do 2 huyết dẫn khí huyết lên đầu là Ấp Phong và Phong Trì, người có bệnh, nếu day vào hai huyết này, bệnh nhân cảm thấy dễ chịu ngay, hai huyết này vừa làm thông khí huyết lên đầu, đo áp huyết để kiểm chứng sẽ thấy trước khi chưa day bấm huyết, áp huyết thấp, sau khi day bấm huyết áp huyết tăng lên bằng với bên kia.

2-Nếu thiếu máu cục bộ do tắc nghẽn mạch, chỉ dùng bài tập động công 7 bài đầu : Cào đầu, Cào Gáy, Chà Gáy, Vuốt Gáy, Vuốt Cổ, Chà Tai, Xoa Mặt, mỗi ngày. Cho đến khi da đầu mọi chỗ có cảm giác đau đều như nhau, vùng da đầu trước kia mỏng dính như bám chặt vào tảng đá, nay vùng da đầu ấy đã dầy lên bằng những vùng khác, thí dụ da đầu bình thường dầy 2mm, vùng bị áp huyết thấp làm bệnh migrain, da đầu sẽ mỏng còn 1mm, ngược lại những người bị bệnh cao áp huyết, da đầu dầy lên như muốn tróc ra khỏi hộp sọ, da đầu sẽ dầy lên 3-4mm.

3-Bài Cúi Ngửa 2 Nhịp. Cúi Ngửa 4 Nhịp, để đưa máu lên nuôi não

4-Nếu bên bệnh áp huyết 95/68mmHg mạch 65, bên không bệnh áp huyết 105/70mmHg mạch 70, theo đông y bệnh do nguyên nhân vừa thiếu máu vừa bị tắc huyết, nên vừa chữa

bằng hai huyết trên, vừa cho uống thuốc Sirop bổ máu Đương Quy Tửu hay Đương Quy Cao (Tankwe-Gin hay Tankwe-Gao) cho đến khi hai bên áp huyết đo bằng nhau và lọt vào tiêu chuẩn bình thường của một người khỏe mạnh không bệnh tật 130-140/70-90mmHg. mạch 70-80

5-Ngược lại, nếu đo áp huyết hai tay thấp giống nhau dưới 90-100/65mmHg mạch 65, vừa chóng mặt xây xẩm, nhức đầu, mệt mỏi, mất trí nhớ, lưỡi biếng hoạt động vì không có sức, bấm hai huyết Ế Phong, Phong Trì không bị đau, là không phải tắc nghẽn mạch, cào da đầu mọi chỗ có cảm giác như nhau, thì không phải là bệnh u sọ não, chỉ do thiếu máu không nuôi thần kinh bộ đầu, sẽ thuộc về bệnh tâm thần, có triệu chứng hay hốt hoảng sợ sệt, hồi hộp, mất ngủ, mệt mỏi, chán đời, hay quên, rụng tóc...

38-Bệnh tâm thần :

Nguyên nhân do tâm lý, thất vọng, chán đời, không biết ăn uống, trầm cảm, cơ thể thiếu dinh dưỡng không đủ chất bổ nuôi khí huyết. Thực tế khi kiểm chứng bằng máy đo áp huyết sẽ có hai trường hợp làm ra bệnh này là áp huyết không cao nhưng mạch đập rất nhanh, như đo áp huyết tay trái 139/91mmHg mạch 101, tay phải 136/90mmHg mạch 100, hay áp huyết thật thấp đều cả hai tay như 80-95/60mmHg mạch đập chậm 50-60. Cả hai trường hợp này trên đầu sọ không hình thành khối u do tắc nghẽn.

Phân tích theo khí công trường hợp thứ nhất, tây y không biết được là do bệnh thiếu máu, chỉ chola tim đập nhanh, sẽ cho thuốc làm tim đập chậm lại.

Còn theo đông y khí công, lấy tiêu chuẩn mạch đập trung bình 75, nhưng vì cơ thể bệnh nhân không đủ số lượng máu tuần hoàn, khiến tim phải đập nhanh thúc đẩy máu tuần hoàn ra khỏi tim và về tim cho kịp một chu kỳ. Nếu mạch đang cao từ 101 muốn xuống bình thường 75 phải trừ đi 26, khi đó áp huyết 139 cũng trừ đi 26, nên áp huyết thực bây giờ là 113mmHg ở tay trái, tay phải trừ đi 25 còn 111mmHg. Bệnh thiếu máu trong trường hợp này chưa phải là bệnh nặng lắm. Nhưng cách lý luận cũng tương tự khi đo một bệnh nhân bị bệnh tâm thần, áp huyết 2 tay khoảng 110/70mmHg mạch 100, tây y cho là lý tưởng, nhưng áp huyết thực phải trừ đi 25 để có mạch đập là 75 thì áp huyết thực sẽ là 85mmHg, đó là trường hợp thiếu máu trầm trọng, do chấn thương cột sống hay thận hư khiến tủy bất sản, không sản sinh đủ tế bào gốc tạo ra máu.

Trường hợp thứ hai, áp huyết thấp, mạch thấp như 80-95/60mmHg mạch 50-60 là do bẩm sinh, khí tiên thiên bất túc, chức năng thận yếu do bẩm sinh, không bao giờ sinh sản đủ tế bào gốc, cho nên bệnh thuộc mãn tính, không thuộc cấp tính, ít nguy hiểm hơn vì bệnh tiến triển rất chậm..

Cả hai trường hợp này cần phải bổ sung bằng thuốc Sirop bổ máu Đương Quy Tửu, ăn những chất tạo máu như beefteak, củ dền đỏ, chất sắt, kiêng ăn những chất chua phá máu, và tập luyện thể dục khí công kích thích chức năng tạng phủ hoạt động mạnh để sinh hóa và chuyển hóa và đủ oxy để cân bằng công thức máu Fe_2O_3 , nếu không đủ khí là oxy, máu đỏ sẽ biến thành máu đen Fe_2O_2 , hoặc mất Oxy, như cơ thể thiếu khí, mệt mỏi, công thức máu sẽ mất Oxy chỉ còn lại chất Fe_2 thành ra cơ thể dư thừa chất sắt, da nổi vết bầm xanh..

Khi một bệnh nhân theo chẩn đoán của tây y theo triệu chứng kinh điển, bị xếp loại bệnh tâm thần, trầm cảm. Nhưng nếu đo áp huyết thấy thấp rơi vào một trong hai trường hợp trên, đông y không xếp vào loại bệnh tâm thần, vì đó chỉ là hậu quả, không phải nguyên

nhân. Vì chữa vào hậu quả sẽ chữa suốt đời với nhiều loại thuốc càng ngày càng nặng hơn chứ không dứt được bệnh. Đã có những trường hợp bệnh nhân tâm thần, người thân dắt để phòng mạch, đưa cho tôi xem cả mấy chục viên thuốc đủ loại uống mỗi ngày, suốt cả một năm trời điều trị bệnh càng ngày càng nặng khiến bệnh nhân ngớ ngẩn, hoảng hốt, sợ sệt, không nói cười, không tinh táo, tự ti, cô lập.

Khi bệnh nhân theo phương pháp khí công, cho bổ máu, cho hoạt động cơ thể, vừa bổ huyết vừa bổ khí, vừa tập thể dục khí công, vừa bơi lội, đánh cầu, đạp xe, chạy bộ, vừa tham gia vào những nơi vui chơi ca hát karaoke, một tháng sau áp huyết lên đủ, thân thể linh hoạt, nói cười vui vẻ, tự tin, và đã đi làm việc trở lại bình thường.

Khi tôi còn chữa bệnh từ thiện ở Chùa sư nữ Phước Hòa, đường Bàn Cờ, Saigon, năm 1978, có chữa cho một cô bé 16-17 tuổi bị bệnh tâm thần.

Trường hợp này do tâm lý ảnh hưởng của đời sống gia đình trong thời gian biến đổi sinh hoạt của xã hội vào thời điểm đó.

Tôi chỉ chữa cho cô bé ăn ngon, ngủ ngon, tiêu hóa tốt, tập luyện tánh khí điềm đạm, làm sao để cô cảm nhận được mình là thầy thuốc đáng tin cậy, lúc nào cũng sẵn sóc đến cô, tập cho cô tính kiên nhẫn chịu đựng.

Sáng 7 giờ phòng mạch bắt đầu làm việc, mỗi sáng chỉ nhận 40 bệnh nhân, chiều tôi chữa bệnh ở chùa khác. Cô đến rất sớm, khi gặp tôi, tôi nói ngay: Thầy sẽ chữa cho con liền, nhưng con phải giúp Thầy gọi tên bệnh nhân theo danh sách, rồi con ghi nhận họ bệnh gì và xem Thầy chữa ra làm sao, phụ giúp Thầy cắt nhỏ mấy miếng cao dán Salonpas cho đủ để Thầy dán vào huyết cho bệnh nhân cho nhanh đỡ tốn thời gian....

Thỉnh thoảng cô bé cứ dậm chân hờn dỗi, Thầy chữa cho con đi, Thầy chữa cho con đi...

Tôi trả lời: Ừ Thầy sắp chữa cho con nè, con cắt cao dán cho Thầy cho nhiều và nhanh tay lên để Thầy dán cho bệnh nhân cho kịp, khi hết bệnh nhân Thầy sẽ chữa cho con kỹ hơn mới mau khỏi bệnh được...cứ thế mà ngày nào cô bé cũng phải đợi đến cuối giờ, lúc đó tôi mới hỏi kết quả khác biệt của huyết đã chữa ngày hôm trước như: hôm qua Thầy bổ huyết an thần, con ngủ được nhiều không, bổ huyết tỳ vị, con ăn được nhiều và ngon miệng không, bổ huyết tiêu hóa, con đi tiêu tiểu tốt không, trong người còn cảm thấy nóng lạnh không, con có phụ giúp cha mẹ nhặt rau muống, nhặt sạn trong gạo, quét nhà, rửa chén cho mẹ con không, cái gì cô bé cũng trả lời tốt hết...Tôi hỏi đến những trường hợp bệnh của những bệnh nhân tôi đã chữa buổi sáng, cô bé có nhận xét gì không, cô bé để ý và trả lời được hết...

Khi cô bé ra về, tôi nhắn cô mời bố mẹ cô đến chùa cho tôi nói chuyện. Câu nói đầu tiên của tôi là: Con ông bà không có bệnh tâm thần, trong gia đình, khi ông bà nói chuyện với cháu, không được nóng giận la mắng nó là con nhỏ điên, mà bị tâm thần... Những chữ điên, và chữ tâm thần làm cho nó có mặc cảm là người bị bệnh, vô tích sự không giúp đỡ gì cho cha mẹ được. Ông bà phải nói nhỏ nhẹ, giao việc như nhờ cháu nhặt rau muống, để tập tính kiên nhẫn của cháu, nếu bắt tử cháu nổi khùng tung hê hết những công việc đang làm, vứt rỏ rau muống đi hay nhờ cháu quét nhà, nó có vứt cây chổi đi thì cũng chẳng thiệt hại gì, nếu ông bà cùng với tôi hợp tác như vậy tôi mới chữa cho cháu được kết quả nhanh.

Cứ thế mỗi ngày cô bé đều đến sớm nhưng được chữa sau cùng mà lúc nào cháu cũng bận rộn vui với công việc được giao.

Tôi hỏi: Con có thích làm nghề chữa bệnh giúp người như thế này không, Thầy sẽ gửi con đi học....cô bé thích và chịu học hỏi ghi chép, khoảng 1 tháng sau tôi tuyên bố là cô đã

khỏi bệnh như người bình thường, còn biết phụ giúp tôi chữa bệnh, và giúp cha mẹ làm việc nhà bình thường như khi chưa bị bệnh. Tôi đã gửi cô đi học châm cứu.

Một tuần sau bố của cô bé đến chùa nhờ tôi chữa bệnh tâm thần cho ông giống như con gái của ông, tôi nói thật cho ông nghe là đông y không chữa thẳng vào bệnh tâm thần, đó chỉ là nguyên nhân thiếu khí huyết, chỉ cần điều chỉnh lại cách ăn uống, bổ khí bổ huyết để cho ăn ngon ngủ khỏe, năng hoạt động cho khí huyết lưu thông thì bệnh tâm thần sẽ mau khỏi. Ông kể rằng, bệnh của cháu đã phải ra đến Hà Nội nhờ Bác Sĩ Nguyễn Tài Thu chữa, khi ông từ Pháp về Việt Nam, khi ông trở lại Pháp, giao lại bệnh nhân này nhờ Bác Sĩ Trương Thìn, giám đốc Sở Y Tế Thành Phố HCM chữa tiếp vào mỗi tuần mà bệnh không có kết quả nhanh như cách chữa của Thầy .

39-Bệnh Fibromyalgie (đau nhức thần kinh gân cơ)

Bệnh đau nhức thần kinh gân cơ cũng có hai loại do áp huyết cao, bệnh thuộc thực chứng, và áp huyết thấp bệnh thuộc hư chứng.

Bệnh thuộc thực chứng do áp huyết cao thường xuyên ở mức giới hạn, thân nhiệt nóng, thần kinh gân cơ ngoại biên bị co rút, áp huyết tăng cao sau khi ăn nhiều, no đầy chậm tiêu lãn cơ thể đau tức, nóng nảy bực bội. Đo áp huyết bình thường khoảng 140-142/80-90mmHg mạch 60-70, sau khi ăn áp huyết sẽ cao hơn

Một nữ bệnh nhân khoảng 50 tuổi, có dấu hiệu nhiều điểm đau, áp huyết cao ở tay trái 160/95mmHg mạch 80, tay phải 173/95mmHg mạch 90, đường trong máu cao 12mmol, bụng căng cứng, hơi thở nhanh 30-40 hơi trong 1 phút, tim đập nhanh, trán nóng, lòng bàn tay chân nóng, đo nhiệt ở đầu 37.8C, ở trán 37.8C, ở Lao Cung giữa bàn tay 37.2C, ở Khí Hải 33.4C chứng tỏ chức năng thận yếu không chuyển hóa nước thành khí, và bụng to do uống nhiều nước...

Cách chữa :

Chữa bệnh theo phương pháp đông y khí công rất đơn giản nhưng hữu hiệu đạt được nhiều kết quả, điều đặc biệt khi tinh thần lo lắng, tất cả mọi chức năng khí hóa khí huyết trong tạng phủ đều ngưng trệ, sẽ gây ra những hậu quả xấu cho sự tuần hoàn khí huyết tạo ra nhiều triệu chứng bệnh qua những kết quả xét nghiệm của tây y. Muốn chữa khỏi bệnh, phải tạo cho bệnh nhân niềm tin, và phân tích so sánh cho bệnh nhân biết sự khác biệt trước khi tập khí công và sau khi tập khí công. Bà bệnh nhân này cũng được hướng dẫn như vậy, Sau khi được hướng dẫn tự tập thở thiền cho hạ áp huyết, tập thể dục đông công cho thông khí huyết ở đầu cổ gáy vai lưng tay chân, nhiều điểm đau đã biến mất, thử lại kết quả bằng máy móc thấy áp huyết xuống còn 132/82mmHg, giảm nhiệt ở thượng tiêu xuống còn 36.0c ở Khí Hải tăng 37.0c, trán mát xuất mồ hôi, chân tay mát, ấn đè vào những điểm đau không thấy đau, lượng đường trong máu giảm còn 6.0mmol bụng mềm, hơi thở chậm lại còn 12 hơi trong 1 phút, ...bệnh nhân cảm thấy sung sướng lên tinh thần, bà thấy khỏe không còn đau đớn. Tôi nói như vậy bà đã biết cách tự chữa cho bà mỗi ngày được rồi. Bà nói : Bây giờ thì tôi thấy khỏe hết đau, cảm thấy không còn bệnh tật . Nhưng bất chợt trong ngày cơn nóng lại bốc lên phừng phừng là cơn đau trở lại, nhất là đêm ngủ tự nhiên người nóng, đau đớn ghê gớm, lúc đó tôi phải làm sao?

Tôi trả lời như vậy bà bị thêm chứng bốc hỏa vận mạch của người đang thời kỳ mãn kinh. Bà nên tập hát one, two, three, four, five, six, seven.. theo bài hát của khí công, mục đích

xả khí nóng trong người thoát ra làm hạ nhiệt, hát để tập thở hơi đều giúp cho áp huyết được ổn định bình thường, để giảm đau, để giúp tinh thần luôn vui vẻ, về ăn uống không được dùng những chất cay, nóng làm kích thích hưng phấn thần kinh như cà phê, thuốc lá, coca, thức ăn chiên xào nhiều dầu mỡ, chất ăn nướng như pizza, barbecue, bớt uống nước nhiều, bớt dùng calcium...

Bà hỏi : Ông có dám cho tôi số phone nhà riêng của ông không, để ban đêm tôi bị đau trở lại tôi sẽ gọi để nhờ ông chỉ dẫn tôi phải làm cách nào.

Nếu thầy thuốc sợ bệnh nhân làm phiền không cho số phone, thì bệnh nhân mất sẽ tin tưởng cho rằng thầy thuốc nói khỏi bệnh là nói gạt mình, tinh thần họ sẽ bị quan lo lắng, căn bệnh sẽ tái phát. Thầy thuốc phải chú trọng đến cách chữa thân trong trường hợp này là quan trọng nhất, cho họ một niềm tin, tôi đã cho bà số phone.

Khoảng 12 giờ đêm, tôi đang ngủ, bà gọi phone cho tôi vừa khóc vừa nói, tôi đau quá, tôi phải làm sao. Tôi bảo bà bình tĩnh, vào nhà tắm, mở nước lạnh, ngâm người trong bồn tắm khoảng 30 phút, tập thở bằng bài hát khí công one, two, three...cho khi hết đau thì thôi. 30 phút sau bà gọi lại cho biết bà đã hết đau.

Hôm sau bà đến phòng mạch bà hỏi, nhờ khi tôi đi đường bị đau thì phải làm sao. Tôi trả lời bà đã một mình biết cách tự chữa làm hết cơn đau bằng cách đi tắm nước lạnh và hát đêm hôm qua rồi, bà cứ thế má áp dụng tiếp phương pháp đó, và mỗi ngày tập thể dục khí công cho xuất mồ hôi giải nhiệt thì khí huyết được tuần hoàn khắp cơ thể, cơn đau sẽ biến mất hoàn toàn. Những đêm kế tiếp, bà không gọi điện thoại cho tôi nữa, mỗi tuần bà đến phòng mạch 1 lần để tôi đo lại tim mạch áp huyết, hơi thở, đường trong máu và nhiệt độ trên huyết.

Một tháng sau, bà bảo, bây giờ tôi hết bệnh rồi, nhưng sợ làm không nhận lại. Tôi đề nghị bà tái khám bác sĩ chuyên môn về Fibromyalgie của bà, xin bác sĩ chứng nhận bà đã khỏi bệnh để được đi làm trở lại. Bà cho biết bác sĩ không chịu chứng nhận, vì theo tây y không thể nào bệnh này chữa khỏi được. Bà nói bà không được đi làm bà sẽ cảm thấy bực bội lắm. Đó là một duyên xấu sắp tạo ra nguyên nhân tinh thần bị ức chế làm bệnh dễ tái phát. Tôi an ủi bà, bà đã được hưởng lương 80% rồi, việc đi làm trở lại không cần thiết, chỉ đi làm với mục đích giải khuây, hoạt động chân tay một chút và không bị áp lực công việc hối thúc làm tổn hại tinh thần, thì bà nên tự nguyện làm công tác thiện nguyện cho một cơ quan thiện nguyện nào đó, mỗi ngày một vài giờ là đủ.

Bà nghe theo lời tôi, tìm được một công việc thiện nguyện, bà cảm thấy vui lắm, thời gian này không có một cơn đau nào xảy ra. Sáu tháng sau, nơi cơ quan của bà đề nghị cho bà hưởng lương, sáu tháng sau nữa bà than phiền với tôi, cơ quan của bà bằng lòng cho hưởng lương nhưng đến nay chưa nhận được lương, vì bác sĩ không chịu chứng nhận bà là người hết bệnh, nếu tinh thần của bà vì chuyện này có thể là duyên xấu tạo ra nguyên nhân bệnh tái phát vì tinh thần bực bội. Về 2 yếu tố tinh và khí thì tốt, yếu tố thần bị giao động. Tôi nhắc nhở cho bà biết, mục đích ban đầu của bà muốn đi làm cho vui không phải đi làm để cần tiền, bà cứ quên nó đi, có lương hay không lương cũng chẳng sao, người ta cho bà cơ hội đi làm để thử thách tinh thần của bà, ngay cả bác sĩ cũng đang thử thách tinh thần của bà, đối với tôi, bà có đi làm hay không, không quan trọng, chỉ cần bà giữ cho 3 yếu tố tinh đúng, khí đủ, tinh thần vui vẻ thì không bao giờ bị bệnh fibromyalgie cả. Thế là bà đã yên tâm, đi làm cũng giống như đi chơi, thích thì đi, mỗi ngày vài giờ, cuối cùng một năm sau bà đến văn phòng của tôi để khoe bà đã nhận được tiền lương của những tháng trước, tinh thần của bà vui hẳn lên, vừa khỏi bệnh vừa được hưởng lương.

Thời gian trôi qua đã 7 năm, bệnh fibromyalgie của bà đã biến mất chỉ nhờ biết cách điều chỉnh 3 yếu tố tinh-khí-thần hòa hợp của phương pháp khí công tự chữa bệnh. Bà cũng đã giới thiệu rất nhiều người đồng bệnh với bà đến với môn tập khí công tự chữa bệnh giúp cho họ thoát khỏi một chứng bệnh nan y mà hiện nay tây y chưa khắc phục tận gốc được, vì có quá nhiều triệu chứng phải chữa theo nhiều bác sĩ chuyên khoa như chuyên khoa thần kinh

Đối với bệnh thuộc hư chứng, áp huyết thấp thân nhiệt thấp nhưng không phải thiếu máu, loại người ít vận động, trầm cảm. Áp huyết thường 100-110/60-70mmHg mạch 60-65

Cách chữa :

1-Ăn uống tắm bổ khí huyết, năng tập thể dục, bơi lội, chạy bộ, vui chơi ca hát, tập khí công động công và tĩnh công., tập năng hoạt động, tập tính tình vui vẻ.

2-Hướng dẫn tập 7 bài đầu động công như Cào Đầu, Chà Gáy, Cào Gáy, Vuốt Gáy, Vuốt Cổ, Chà Tai, Xoa Mặt, Vỗ Tay 4 Nhịp, Tập Thở Thông Tinh-Khí-Thần, Thở thiền ở Đan Điền Thần.

3-Đo lại áp huyết lên cao bình thường khoảng 120-130/80-90mmHg mạch 70-80 là khỏi bệnh